



VIVEZ PING !

STAGES

VACANCES SCOLAIRES

Saison 2018-2019

- **TOUSSAINT** : du 29 au 31 octobre 2018
- **NOËL** : du 2 au 4 janvier 2019
- **HIVER** : du 12 au 15 février 2019
du 19 au 22 février 2019
- **PRINTEMPS** : du 9 au 12 avril 2019
du 16 au 19 avril 2019

Encadrement assuré par deux entraîneurs diplômés DEJEPS et l'équipe technique du club.

Ouverts à tous : tous niveaux, autres clubs, non licenciés.



MATERIEL A PREVOIR

Tenue de sport, raquette, serviette, bouteille, déjeuner et goûter (micro-ondes à disposition)

P LAISIR
ARTAGE
PERFORMANCE

HORAIRES d'une journée type

- 9h30 - 10h00 : accueil et installation de la salle
- 10h00 - 10h30 : échauffement
- 10h30 - 12h30 : séance de ping
- 12h30 - 14h00 : repas sur place
- 14h00 - 14h30 : échauffement ludique
- 14h30 - 16h00 : séance de ping
- 16h00 - 16h15 : pause goûter
- 16h15 - 17h15 : formes de comptage
- 17h15 - 17h30 : étirements et bilan



TARIFS

Inscription possible à la journée.

- **Licenciés club** : 15 €/jour
- **Licenciés extérieurs** : 17 €/jour
- **Non-licenciés** : 15 €/jour avec assurance en sus :
 - né en 2008 et après : 17,60 €
 - né entre 2004 et 2007 : 22,00 €
 - né entre 2003 et avant : 28,70 €

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION EN LIGNE
sur le site du club

Lieu du stage :

Le Mans Sarthe TT
Gymnase Victor Lair
3 av. Henri Pierre Klotz
72 000 Le Mans
Tél. : 09.81.73.95.44

Venir en tram au club



Arrêt CADRAN-EPINE



@LeMansSartheTT • www.lemanssarthe Tennis de table.net
secretariat@lemanssarthe Tennis de table.net