



Stages de préparation Endurance 2018-2019



Formule Indoor

9 Décembre 2018

6 Janvier 2019

10 Février

17 Mars

7 Avril

de 10h à 17h

Echauffement à pied, plio (muscultation orientée roller), étirements...
Exercices en roller, travail en groupe, échanges, conseils et programmes personnalisés...
Réseau Course en Equipe et Marathon
Ambiance studieuse et conviviale !

Pour Adultes et Ados

Organisation sur
Endurance91@cdrs91.fr
[Inscriptions/Renseignements]

En espace couvert, animé par un Brevet d'Etat
Formule Indoor pour préparer le printemps :
Prendre aussi des chaussures de sports et un pique-nique
Sur inscription : participation de 15€ / Jour / Patineur
tarif licencié FFRS
Réduction sur formule indoor complète

Endurance91@CDRS91.fr

Partie du coupon à conserver pour disposer des dates, horaires et conditions.

Les stages sont prévus au :

Gymnase LINDER

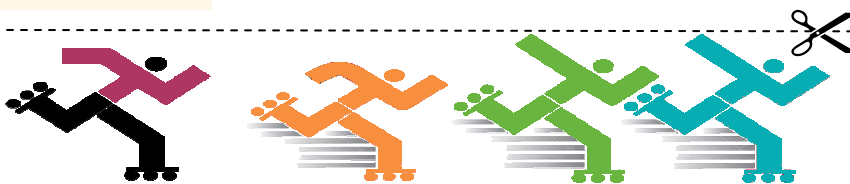
Rue Léontine Saunier

91160 LONGJUMEAU

Soyez attentifs, vous recevrez par mail, une convocation avant chaque date pour confirmer le lieu et horaire du rendez-vous.

Si vous aimez l'idée, faite la connaître autour de vous

car un minimum de participant est nécessaire pour le maintien de ses stages



INSCRIPTION AUX STAGES de ROLLER, ENDURANCE 91 de la SAISON 2018-2019

À détacher et à envoyer à CDRS91 - 27 route de Granville — 91530 LE VAL ST GERMAIN

NOM : _____

PRENOM : _____

CLUB : _____

N° de LICENCE : _____ (*)

Portable : _____

E-mail : _____

Cocher les dates retenues :

◇ 9 Décembre 2018

◇ 6 Janvier 2019

◇ 10 Février 2019

◇ 17 Mars 2019

◇ ~~7 (ou 14) Avril 2019~~

Règlement **par avance** et par chèque à l'ordre du CDRS91, de la somme de 15 euros par date de stage choisie ou 68 euros pour les 5 dates de stage (formule indoor) pour les licenciés FFRS.

Réglé _____ euros, le _____ par chèque N° _____ Banque _____

(*) sans licence FFRS valide pour le stage, les conditions sont différentes. Précisez dans ce cas, votre adresse postale complète, votre date de naissance et **acceptez un surcoût de 5€** par date de stage pour la gestion et l'enregistrement d'un Roller-Day nominatif auprès de la FFRS