



# Natation Aubagne Sport Adapté 13

Association Loi de 1901



## STAGE SPORTIF DE NATATION AUBAGNE

Les 15 et 16 décembre 2018

Les associations NASA13 et SLACAJA, en partenariat de la ville d'Aubagne et l'OMS Aubagnais, organisent un stage de préparation aux championnats de natation Sport Adapté. Nous permettons ainsi aux sportifs de se préparer aux diverses compétitions de la Fédération du Sport Adapté.

**Lieu :** Piscine Alain Bernard - Oasis du Charrel. (13400 Aubagne)

**Date :**

- Du samedi 15 décembre 2018 à 8h00 (accueil des participants à la piscine)
- Au dimanche 16 décembre 2018 à 17h (Fin de stage).

### Déroulement du stage

**Samedi :**

- 8h - 8h30 : Accueil des participants à la piscine
- 8h30 -10h : Entraînement natation
- 10h30 - 12h : Analyse vidéo
- 12h - 14h : Pause repas
- 14h - 16h : PPG salle de boxe du Charrel (Préparation Physique Générale)

**Dimanche :**

- 8h30 - 10h : Salle de boxe du Charrel PPG (Préparation Physique Générale)
- 10h30 -12h : Analyse vidéo
- 12h - 14h : Pause repas
- 14h - 16h : Entraînement natation
- 16h - 17h : Analyse du stage, Débrief

**Tarif :** 55€ (qui comprend les repas du samedi midi et dimanche midi)

**Date limite d'inscription :** lundi 3 Décembre 2018

**Auprès de :** Vincent Gomes

**Tél :** 06.21.39.56.16

**E-mail :** nasa13aubagne@gmail.com

# Nombre de places limitées



**Siège social :** Maison de la Vie Associative - Allée Robert Govi Les Défensions 13400 Aubagne

**Numéro du bureau :** 06.99.48.26.05 ou 06.11.22.54.88

**Directeur sportif :** 06.21.39.56.16

**Mail :** [nasa13aubagne@gmail.com](mailto:nasa13aubagne@gmail.com)

**Facebook :** Association NASA 13

