Natation Aubagne Sport Adapté 13

Association Loi de 1901

STAGE SPORTIF DE NATATION ADAPTEE

Les 9 et 10 Juin 2019

Les associations NASA13 et SLACAJA, en partenariat de la ville d'Aubagne, organisent leur 3ème stage de préparation aux championnats de natation Sport Adapté. Les championnats de France Jeunes et adultes approchent rapidement, nous voulons préparer les sportifs pour remporter ces compétitions.

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

Déroulement du stage

Dimanche 9 Juin 2019 :

- 9h – 9h30 : Accueil des participants à la piscine
- 9h30 - 11h30 : Entraînement natation
- 11h30 – 12h30 : Analyse vidéo
- 12h30 – 14h : Pause repas
- 14h30 – 15h : PPG salle de boxe du Charrel (Préparation Physique Générale)
- 15h30 – 17h30 : Entraînement natation
- 17h30 : Fin de journée

Lundi 10 Juin 2019 :

- 9h – 9h30 : Accueil des participants à la piscine
- 9h30 - 11h30 : Entraînement natation
- 11h30 – 12h30 : Analyse vidéo
- 12h30 – 14h : Pause repas
- 14h30 – 15h : PPG salle de boxe du Charrel (Préparation Physique Générale)
- 15h30 – 17h30 : Entraînement natation
- 17h30 : Fin de journée

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

Date limite d'inscription : vendredi 31 Mai 2019

Tél : 06.11.22.54.88 **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 : 06.21.39.56.16
Mail : nasa13aubagne@gmail.com
Facebook : Association NASA 13