


JOURNEE TYPE	DIRECTION	<u>INSCRIPTION</u>
8H30 – 9H00 Accueil	Marc BRAL	En remplissant le formulaire au verso et en le faisant parvenir par courrier ou en le remettant au secrétariat du
(technique – étirements – alimentation)	Les stagiaires seront entourés d'entraîneurs et de moniteurs compétents	
9h00 – 9h30 Théorie de base	Un maximum de 12 stagiaires par entraîneur ou moniteur	Royal White Star AC
9H45 – 12H00 Entraînement	<u>CONDITIONS D'ADMISSION</u>	
12h15 – 13h00 Repas	Avoir entre 6 et 15 ans Prix : 10€ /:jour ou 40€/semaine	1200 Bruxelles
13h15 – 14h00 Activités diverses	Pour les membre du club 5€ / jour ou 20€/semaine	
14h00 – 16h00 Entraînement	A verser sur le compte 310-1271870-92 (White Star Jeunes) ou à remettre le premier jour du stage	
16h15 Vestiaires – douches	Une collation et une boisson seront distribuées dans l'après-midi	
16h30 Fin de journée	Avoir la carte SIS sur soi durant le stage	

Royal White Star AC
STAGE PASCAL 2010

FORMULAIRE
D'INSCRIPTION

Nom – Prénom du stagiaire :

.....

Adresse

Rue + Numéro – boîte :

.....

Code postal + Localité

.....

Téléphone : Age :

Participe

Toute la semaine (1)

Lundi (1)

Mardi (1)

Mercredi (1)

Jeudi (1)

Vendredi (1)

Membre du club : oui/non

(1) Biffer les mentions inutiles

Signature d'un parent ou tuteur :

LES OBJECTIFS

Développer tes qualités sportives

Développer ta vitesse, ta détente, ton
endurance, ta force

Apprendre à t'alimenter correctement

RENSEIGNEMENTS

Marc BRAL

Tel

Journée : 0496386444

Soir : 02/7716520 (secrétariat)

whitestar@swing.be

www.whitestar-athle.be

Le Royal White Star
AC

Te propose de participer au
STAGE PASCAL 2012

Organisé du 2 AU 6 avril 2012

Stade communal de
Woluwé Saint Lambert