

STAGE DE BMX A LA PISTE DU COMPLEXE HENRI THERRE A TROYES

Le dimanche 22 et / ou lundi 23 avril



Encadré par Dominique LEISER (entraîneur club)

piste de BMX : Rue Raymond Burgard, 10000 Troyes

24 places par journée

Tarif: 15€ la journée

Programme:

9h30 - 9h45	accueil des pilotes
9h45 - 10h15	échauffement
10h15 - 12h30	exercices techniques
12h30 - 13h30	repas (micro-onde sur place)
13h30 - 14h	remise en route
14h - 15h45	exercices
15h45 - 16h	débrief
16h15	goûter (offert par l'organisation)

**Repas tiré du sac,
prévoyez de l'eau, et une chambre à air.**

Inscriptions avant le 20 avril, à l'adresse suivante : dodal83@hotmail.fr