



Stage de patinage - Vacances d'Automne

Pour les groupes Perfectionnement P1 & P2

Objectifs du stage:

- Acquérir et consolider de nouveaux éléments technique (pas, saut et pirouette)
- Développer la coordination et renforcement musculaire généralisé
- Développer par la danse hip hop la prise de conscience de la maîtrise de son corps

-5h00 de patinage artistique

-3h30 de danse hip hop

-2h30 de gym / préparation physique

**Date limite d'inscription:
15 Octobre 2011**

Merci de remplir ce document et de le remettre avec le paiement à Arnaud Muccini, responsable du Stage.

Tarif : - Stage entier soit 5 Jours : 200 CHF

- A la journée : 50 CHF

(soit 1h de cours de patinage + 1h de travail au sol)



Pour plus d'informations ou pour effectuer le paiement par versement, merci de me contacter par email: arnaudmuccini@gmail.com

Lundi 24 Octobre

12h30 -13h30 Cours de patinage

13h45 -15h00 Connaissances et histoire du patinage (atelier vidéo)

15h00 -16h00 Cours de Hip hop

Mardi 25 Octobre

12h30 -13h30 Cours de patinage

13h45 -15h00 Cours de gym / préparation physique

Mercredi 26 Octobre

12h30 -13h30 Cours de patinage

13h45 -15h00 Cours de Hip hop

Jeudi 27 Octobre

12h30 -13h30 Cours de patinage

13h45 -15h00 Cours de Hip hop

Vendredi 28 Octobre

12h30 -13h30 Cours de patinage

13h45 -15h00 Cours de gym / préparation physique

Horaires données à titres indicatif et susceptible de modification suivant le nombre de participant



Nom:

Prénom:

Formule choisie: Stage entier (5 jours) 200 CHF

A la journée (soit 1h de cours de patinage + 1h de travail au sol)

..... X 50 CHF

Cochez les jours:

Lundi 24 Mercredi 26 Vendredi 28

Mardi 25 Jeudi 27

Date et Signature: