



STAGE BMX

à Messigny et Vantoux

Lundi 15 et mardi 16 février 2016

Ouvert aux pilotes licenciés FFC à partir de la catégorie poussin



ENCADREMENT :

- Pilotes et membres de la DN BMX Côte d'or

PROGRAMME

- Apprentissages techniques et approfondissement
- Préparation physique

HORAIRES :

- Accueil à 9h45
- 10h à 12h30 séance BMX
- Pause repas
- 13h30 à 16h30 séance BMX
- 16h30 Fin des entrainements

PREVOIR :

- Pique-nique, boissons et goûter
- BMX en parfait état de fonctionnement – chambre à air de rechange

TARIFS :

- 20€ la journée – 35€ les 2 jours
(15€ et 30€ pour le deuxième pilote d'une même famille)



INSCRIPTIONS AU STAGE :

Par mail à Emmanuel Labaune : labaune.nuits@free.fr

En précisant : Non prénom du pilote / année naissance / club / Téléphone

Règlement et fiche d'inscription à remettre sur place le jour du stage
(Espèces ou chèque à l'ordre de DNBMX Dijon-Côte d'or)

