

Stage perfectionnement à DINAN

du dimanche 28 octobre au soir jusqu'au vendredi 2 novembre 2018 à midi

Nous vous mettrons dans les meilleures conditions pour progresser au sein du Cercle Nautique de Dinan (22100), avec au programme 8 séances d'entraînements.

L'encadrement sera assuré par les entraîneurs ayant emmené notre club sur une pratique de haut niveau tant national qu'international.

Leur démarche sera de détecter chez vous les pistes de progrès et d'adapter l'entraînement jusqu'à l'amélioration gestuelle la plus efficace pour découvrir de nouvelles sensations. Le but est de progresser chacun à son rythme, de perfectionner son coup d'aviron et de prendre plaisir à glisser efficacement dans tous types d'embarcations (skiff, double, quatre, huit).



Des séances vidéo seront organisées afin de visualiser votre technique et de vous donner des axes de travail personnalisés pour améliorer votre activité sportive.

Nous aborderons aussi des thématiques importantes, souvent mises de côté dans la pratique quotidienne, telles que l'échauffement, la récupération et pourquoi pas la diététique, selon vos demandes.

Un temps de repos est prévu, pendant lequel vous pourrez vous consacrer à la visite de Dinan, une des plus belles villes françaises du Moyen Age.

Bien que les sorties s'effectuent sur la Rance fluviale et si les conditions météo le permettent, il y aura la possibilité d'effectuer une sortie en mer au club de Saint Malo.

Le stage est limité à 16 personnes afin d'assurer un suivi de qualité. Les places iront aux premiers inscrits*. **Le tarif est de 750EUR en pension complète ou 550EUR** sans hébergement. Les inscriptions*** sont à faire auprès de Roxane les mercredis, jeudis de 15h00 à 19h00 et samedis de 9h30 à 18h00.**

Tel : 01 46 29 01 48 - email : info@acbbaviron.fr

* Les inscriptions devront être accompagnées d'un chèque de 200EUR, non remboursable pour permettre de confirmer les locations

** Tarifs basse saison, hors déplacement, valable uniquement pour ce stage.

*** Les inscriptions seront confirmées le 1er juin 2018 avec le paiement du solde.