

PROGRAMME MÉGO SENIOR & JUNIOR

CAMP D'ENTRAÎNEMENT 26 DÉCEMBRE 31 décembre 11

Aux nageurs des groupes Seniors,

Pour la saison 2011, le club de natation Mégophias invite les nageurs pour une 13^e année à un camp d'entraînement des fêtes. Cette activité est dans le cadre de son plan de développement à long terme de l'athlète. Le camp débutera le 26 décembre et se terminera le 31 décembre 2011. L'horaire régulier de l'équipe reprendra le 2 janvier 2012 à 16h00.

26 décembre

16h00-18h00 : entraînement 50m

27 décembre

7h30 à 8h30 Musculation & ou Dryland Senior

8h30 à 10h30 : entraînement (50m)

15h à 16h Musculation & ou Dryland Junior

16h à 18h : entraînement (50m)

28 décembre

7h30 à 8h30 Musculation & ou Dryland Senior

8h30 à 10h30 : entraînement (50m)

15h à 16h Musculation & ou Dryland Junior

16h à 18h : entraînement (50m)

29 décembre

7h30 à 8h30 Musculation & ou Dryland Senior

8h30 à 10h30 : entraînement (50m)

15h à 16h Musculation & ou Dryland Junior

16h à 18h : entraînement (50m)

30 décembre 2009

7h30 à 8h30 Musculation & ou Dryland Senior

8h30 à 10h30 : entraînement (50m)

15h à 16h Musculation & ou Dryland Junior

16h à 18h : entraînement (50m)

31 décembre

8h30 à 10h30 : entraînement (50m)

Découpez et remettre à Chantal avant le 16 décembre 2011

Coût : 60\$

Mode de paiement : ARGENT CHÈQUE (faire le chèque au non de MÉGOPHIAS)

Nom : _____

Inpha