

LE PROGRAMME

Le stage féminin associe **entraînement, détente et convivialité.**

Ainsi, seront au programme du week-end :

- ✓ **4 séances d'entraînements sur des thèmes variés**
- ✓ **2 séances de fitness : step et renforcement musculaire**
- ✓ **des échauffements en musique**
- ✓ **du travail individualisé e**

- ✓ **possibilité d'une sortie cinéma* le samedi soir pour celles qui le souhaitent**

- ✓ **un travail à la carte le dimanche après-midi**

L'ENCADREMENT

Les séances de step et de renforcement musculaire seront encadrées par une animatrice Breveté d'Etat.

Les séances de tennis de table seront encadrées par une équipe dynamique, familière des stages ouverts à tous. La directrice, brevetée d'Etat, est entourée de cadres titulaires de diplômes fédéraux.



* coût du billet d'entrée à votre charge

UN STAGE associant entraînement et convivialité



INPS – Par respect pour l'environnement, ne pas jeter sur la voie publique - Merci

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage Féminin

du samedi 28 au dimanche 29 janvier 2012
à **LUNEVILLE**

NOM :

PRENOM :

AGE :

Adresse :

Téléphone :

E-mail*:

CLUB :

N° de licence :

Classement FFTT :

S'inscrit en

Formule 1- pension complète : 65€

Formule 2 - demi-pension : 50€

** important pour la réception de votre confirmation*

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :
15 janvier 2012

A retourner, accompagné du règlement, à :

LIGUE de LORRAINE DE TENNIS DE TABLE
MRSL – 13 rue Jean Moulin
BP 70001 – 54510 TOMBLAINE

☎ 03.83.18.87.87. – Email : contact@litt.fr

NOS PARTENAIRES

WACK SPORT

*Le spécialiste
du Tennis de Table*

☎ 03 87 29 26 90

Commande par ☎ : 03.87.29.26.90

Commande par fax : 03.87.29.26.95

Commande par courrier : Wack Sport
BP 7

57350 SPICHEREN

Commande par e-mail : wack@wsport.com

Conseils sur ta raquette : 0 892 680 502



La Région
Lorraine

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Au 03.83.18.87.87.

✓ Le lieu du stage est le **complexe sportif Charles Berte de Lunéville** : 14 avenue Caumont La Force.

✓ Le nombre de places étant limité, les demandes seront prises dans l'ordre d'arrivée, vous recevrez **une confirmation d'inscription par mail**.

✓ L'hébergement se fera en **hôtel Campanile**, il n'est donc pas nécessaire de prévoir de draps.

✓ Les repas de midi (plat chaud traiteur) et le petit-déjeuner du dimanche seront pris au complexe ; le repas du samedi soir à l'hôtel.

✓ **Coût du stage** : **65€** en pension complète (3 repas, la nuit et le petit déjeuner) ou **50€** en demi pension (repas du samedi et dimanche midi sans hébergement).

Lots WACK SPORT offerts



Stage Féminin



28 et 29 janvier 2012



Ligue de Lorraine
de Tennis de Table