



STAGE ASPET

**Août 2010**

*Du 22 au 29 août*



**Pour les pré-ados, ados et adultes (à partir de 8 ans)  
RELAIS DU BOIS PERCHE – 31160 Aspet  
Du dimanche 17h au dimanche 17h**

**Programme de la semaine :**

**Taekwondo :** perfectionnement technico-tactique de combat  
préparation physique générale et spécifique  
mini-tournoi par poules



**Objectifs :** Préparation des compétitions du 1<sup>er</sup> trimestre (Open Toulouse et TIP pour les juniors-seniors, championnat régional)

**Activités sportives** piscine, foot, tennis, ping-pong, cinéma, ballade en forêt, feu de camps, grands jeux, concours international de « blonderies », réalisation d'un film sur le séjour

**Prévoir :** Une bouteille d'eau - Vêtement de sport et de rechange - Vêtement chaud et de pluie - Chaussure de sport (2 paires) - Doboock - Sac de couchage - Trousse de toilette - Serviettes de bain (pour la douche et la piscine)

**Tarif : 295 € / semaine**  
(une ou plusieurs journées possibles - tarif 50 €/jrs)  
**Inscription : Coupon réponse + Règlements & Fiche sanitaire**

**AVANT 1 JUILLET**



Contact : Eric Da Silva 06 14 18 06 12  
Didier Michel 06 16 70 08 07

✂ *Coupon d'inscription à découper et ramener avec la fiche sanitaire*

Je soussigné M., Mme ..... autorise mon (ou mes) enfant(s) ..... à participer au stage d'été organisé à Aspet du 22 au 29 août 2010.

Fait à ..... Le .....

Signature :