

Vous propose 2 Camps d'été de Tennis de Table en 2010
« Côte d'Azur Ping' »

- N° 1 > du dimanche 04 juillet (18h) au samedi 10 juillet 2010 (10h)
- N° 2 > du dimanche 08 août (18h) au samedi 14 août 2010 (10h)
- N°3 > Cumul des 2 > juillet (04-10/07/2010) & août (08-14/08/2010)

Nb : Goûters, tee shirt du stage, inscription au tournoi sont des prestations comprises dans toutes les formules.

Plusieurs formules sont possibles :

→ Formules : « cool ou intensif » [Découverte ou Passion], Externe / Journée avec repas chaud ou Interne, AVEC ou SANS Activités Physiques de Pleine Nature [au choix : Parcours Acrobatique en Hauteur, Plongée ou Escalade en falaise, Golf ou tir à l'arc], relanceur sur demande, DVD souvenirs... ???

NOUVEAU !!!!

*Cet été 2010,
composez vous-même
votre
programme de
stage !*

☺ **ALORS, COMPOSEZ VOTRE PROPRE « MENU » DE STAGE AVEC CES DIFFERENTES FORMULES ET OPTIONS !**

- **Formule « A »** à la carte et à votre rythme (« Découverte » 3h ou « Passion » 6h) :
de 105€ à 195€/semaine (sans repas au self)
- **Formule « B »** stage intensif TT SANS activités APPN :
de 265€ (externe) à 405€ (interne)/semaine
- **Formule « C »** stage intensif TT AVEC Activités APPN :
de 345€ (externe) à 485€ (interne)/semaine

Tarifs réduits → nous consulter !

→ cumul de 2 stages → à partir de 2 pers du même club/famille → à partir de 3 pers et + du même club/famille ...
NB : possibilité de facilités de paiement à convenir ensemble.

Fiche d'Inscription

Vous pouvez également la télécharger sur <http://www.lcatt.com>

Inscription à remplir et à envoyer
à l'adresse ci-dessous

Dates limites d'inscription → avant le 19 JUIN 2010 (séjour 1) et le 10 JUILLET 2010 (séjour 2)

Mr LABRUNE Eric
- STAGES CAP 2010,
La Croix du Sud - 111 allée de Cassiopée -
83200 TOULON.

Merci de vous pré-inscrire par téléphone au 06 17 68 00 08 ou par mail : e.labrune@wanadoo.fr.

Pour que votre réservation soit effective: Envoyez 100 € d'arrhes par chèque à l'ordre de « LCATT », avec votre fiche d'inscription. Le solde sera versé à l'accueil ou suivant l'échéancier prévu !

Nom :	_____	Prénom :	_____
Date de naissance :	<input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Sexe:	H / F
		N° licence FFTT :	_____
Club :	_____	Pays :	_____
Classement FFTT :	_____	Points :	_____
		Nombre d'année(s) de pratique:	<input type="text"/>
Adresse :	_____		
C P	<input type="text"/>	Ville	_____
		Tel :	_____
Mel :	_____ @ _____		

1/?

Je choisis mon STAGE* :

* : Cocher les cases de votre choix

- N°1(Juillet) N°2(Août) N°3(Cumul Juillet+août)
- Je suis seul(e) 2 personnes* (*même club/famille) à partir de 3 personnes*

2/?

Je choisis ma FORMULE* :

* : Cocher les cases de votre choix

FORMULE « A »

FORMULE « B »

FORMULE « C »

Formule « A » à la carte et à votre rythme : indiquez svp le nombre de séances prévues =

- « Découverte matin 3H » « Découverte fin d'après-midi 2H » « Passion 6H »
 « Externe » « avec 1 repas/jour hôte de passage »

Formule « B » stage TT intensif SANS activités (APPN)

- « Externe » DP : « Journée avec 1 repas » « Interne »

Formule « C » stage TT intensif AVEC activités (APPN) :

- « Externe » DP : « Journée avec 1 repas » « Interne »

3/?

Je choisis mes OPTIONS* :

(cocher les cases de votre choix et rayer les mentions inutiles)

- Activités au choix ? → P.A.H. - PLONGEE ou ESCAL - GOLF ou TIR A L'ARC
 « RELANCEUR » / Nombre total d'heures souhaitées en cours individuel =
 « DVD 1 stage » « DVD 2 stages »



☑ Déroulement d'une Journée type :

🕒 07 :30	📢 😊 Bonjour !
🕒 07 :45	🕒 Petit déjeuner
	* = pour les volontaires : réveil musculaire sur le sentier du littoral + 🏊 bain (début de séance TT à 9h)
🕒 08 :30	▶ <u>SEANCE TT 1</u>
🕒 11 :30	Etirements - douche
🕒 12 :15	🕒 Déjeuner & temps libre (baby-foot, billard, jeux calmes...)
🕒 13 :30	Ⓟ Pause : temps calme dans les chambres / 30' repos
🕒 14 :00	
🕒 14 :00	🏊 🏸 Activités sportives ou récréatives
🕒 16 :00	
🕒 17 :00	▶ <u>SEANCE TT 2</u>
🕒 19 :00	Etirements - douche
🕒 19 :30	🕒 Dîner
🕒 20 :30	▶ SEANCE TT* 3 : perf. axe Services/Remises, vidéos tt ou Tournoi + 😊relaxation. + douche
🕒 21 :30	Autres : Jeux, animations-karaoké-ballade en ville..
🕒 22 :00	📢 Chut moins de bruit ! 📢
🕒 22 :30	Silence, extinction des feux : bonne nuit ! 🕊