

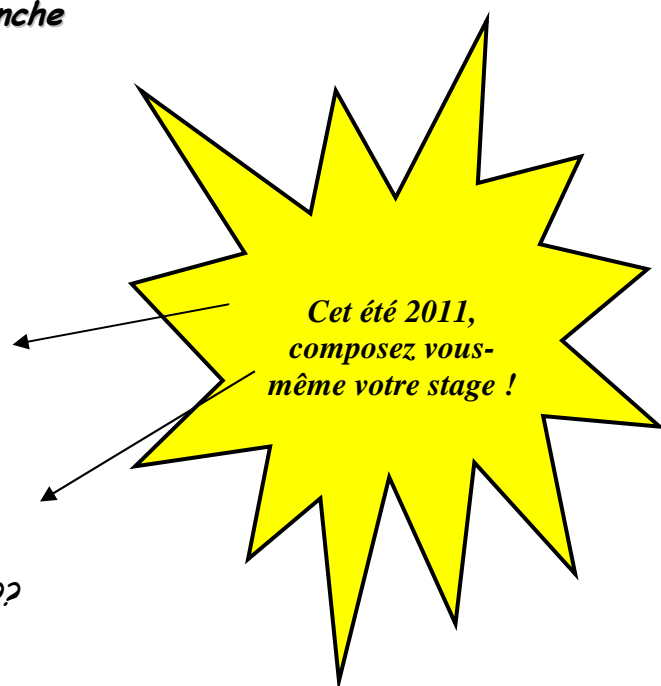
**Vous propose 2 Camps d'été de Tennis de Table en 2011**  
**« Côte d'Azur' Ping »**

- N° 1 > du dimanche 03 juillet (18h) au samedi 09 juillet 2011 (10h)
- N° 2 > du mardi 16 août (18h) au lundi 22 août 2011 (10h)
- N°3 > Cumul des 2 > juillet (03-09/07/2011) & août (16-22/08/2011)

*Nb : Goûters, tee shirt du stage, Accrobranche  
inscription au tournoi inclus,*

**Plusieurs offres possibles :**

- Formules : « à la carte matinées ou journées »
- Régimes : Interne, journée avec 1 repas ou Externe
- en option : relanceur, DVD souvenirs... ???



□ Formule « A » STAGE en pension complète  
OU journée avec 1 repas

□ Formule « B » STAGE matinées à la carte => (« spéciale adultes en pension ou pour joueurs/ses extérieurs ½ journée externes ») :

**Tarifs réduits → nous consulter !**

<u>SEJOUR 6 JOURS</u>	<u>PENSION COMPLETE</u>	<u>JOURNEE AVEC 1 REPAS</u>	<u>PENSION COMPLETE MATINS SEULS</u>	<u>EXTERNE ½ journée MATINS SEULS</u>
<u>1 PERS</u>	<u>370 €</u>	<u>265 €</u>	<u>325 €</u>	<u>200 €</u>
<u>2 PERS</u>	<u>360 €</u>	<u>250 €</u>	<u>310 €</u>	<u>185 €</u>
<u>3 PERS et +</u>	<u>350 €</u>	<u>240 €</u>	<u>300 €</u>	<u>175 €</u>
<u>CUMUL 2 STAGES</u>	<u>670 €</u>	<u>440 €</u>	<u>600 €</u>	<u>360 €</u>
<u>Option relance (indiv)</u>	<u>1h :10€</u>	<u>3h :forfait 25€</u>	<u>6h :forfait 50 €</u>	
<u>Cours semi collectif(2 pers)</u>	<u>1h : 6€</u>	<u>3h :15 €</u>	<u>6h :25€</u>	<u>Dvd :15 €</u>

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 03 JUIN 2011 (séjour 1) et le 16 JUILLET 2011 (séjour 2)

Mr LABRUNE Eric  
- STAGES CAP 2011

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.labrun@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)  
 2 personnes\* (\*même club/famille)     3 personnes et +(\*)

2/?

Je choisis ma FORMULE\* :

\* : Cocher les cases de votre choix

FORMULE « A »

FORMULE « B »

**Formule « A » SEMAINE EN PENSION COMPLETE OU JOURNEE AVEC 1 REPAS**

« Interne »

« journée avec 1 repas »

**Formule « B » MATINS A LA CARTE:** indiquez svp le nombre de séances prévues =

« Pension & matins seuls »

« Externe & ½ journée matins seuls »

3/?

Je choisis mes OPTIONS\* :

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

« RELANCEUR » / Nbre d'heures souhaitées =  1H /  3H /  6H

en cours individuel

en cours semi collectif

« DVD » (vidéo souvenirs)

## Déroulement d'une Journée type :

🕒 07 :30	🔊 😊 Bonjour ! 🕒 Petit déjeuner
🕒 07 :45	
	* = pour les volontaires : réveil musculaire (début de séance TT à 08h45h)
🕒 08 :45	▶ <b>SEANCE TT 1</b> ( <i>obligatoire si adulte</i> ) Etirements - douche
🕒 11 :45	
🕒 12 :30	🕒 Déjeuner & temps libre (baby-foot, billard, jeux calmes...)
🕒 13 :30	Ⓟ Pause : <b>Récupération ...</b> 🦋 temps calme dans les chambres / 45' repos
🕒 14 :15	
🕒 14 :30	🏊 🏸 Activités sportives ou récréatives-baignade
🕒 16 :30	
🕒 17 :00	▶ <b>SEANCE TT 2</b> ( <i>facultative si adulte</i> ) Etirements - douche
🕒 19 :00	
🕒 19 :30	🕒 Dîner
🕒 20 :30	▶ <b>SEANCE TT* 3</b> : perf. axe Services/Remises, vidéos tt ou Tournoi + 😊 relaxation. + douche Autres : animations
🕒 21 :30	
🕒 22 :00	🔇 Chut moins de bruit ! 🗣️
🕒 22 :30	Silence, extinction des feux : bonne nuit ! <b>Récupération ...</b> 🦋