

Chers amatrices de football,

Nous sommes ravis de vous annoncer notre stage de football et sportif 100% féminin qui se déroulera

du lundi 29 avril au vendredi 3 mai 2024. (pas de stage le 1er mai)

Que vous soyez débutante, amatrice ou passionnée du ballon rond, ce stage est conçu pour vous permettre d'améliorer vos compétences, votre condition physique et votre compréhension tactique du jeu.

Programme :

1. **Entraînements Techniques :** Sous la supervision d'entraîneurs qualifiés, vous aurez l'opportunité de perfectionner vos techniques individuelles telles que le dribble, le contrôle, le tir au but, et bien plus encore.
2. **Renforcement Physique :** Un programme de renforcement physique adapté au football sera mis en place pour améliorer votre force, votre endurance, votre vitesse et votre agilité, des éléments cruciaux pour performer sur le terrain.
3. **Matchs Amicaux :** Vous aurez l'occasion de mettre en pratique tout ce que vous aurez appris lors de matchs amicaux, permettant une application concrète des enseignements dispensés.
4. **Sports + :** découverte de nouvelles activités sportives liées au Football comme le Futsal, Futnet, et autres sports.

Informations Pratiques :

- Dates : Du lundi 29 au vendredi 3 mai 2024
- Lieu : Stade Raoul Brulat - Draguignan
- Horaires : 9h30 - 16h30 (avec une pause déjeuner prévue)
- Public : Ouvert à tous, de 8 à 13 ans
- Tarif : 100 € pour les licenciés, 120 € pour les non licenciés.

30 € Forfait Garderie : matin (08h00 à 09h30) Soir (16h30 à 18h00)

La restauration du midi n'est pas prise en charge par le club ; Il est demandé à chacun d'apporter son pique-nique.

La collation et le goûter sont pris en charge par le club.

Journée type :

9h00 à 09h30 Accueil des stagiaires

10h00 à 10h30 Mise en route – Jeux d'échauffement

10h30 à 12h00 Séance technique spécifique et concours

14h00 à 16h00 Tournois - Futsal - Futnet - Sports+

16h00 à 16h30 Goûter

16h30 (Fin de journée)

Comment s'inscrire :

Pour réserver votre place aller directement sur le site du club (flashez le qr code) ou directement au secrétariat du club (lundis, mercredis, vendredis de 17h30 à 19h00) ou pour toute information complémentaire, veuillez contacter le Responsable par téléphone au numéro sur l'affiche.

Ne manquez pas cette occasion unique de vivre une semaine d'immersion totale dans le monde passionnant du football.

Rejoignez-nous pour un stage qui promet de vous inspirer, de vous défier et de vous faire progresser vers l'excellence footballistique !

Au plaisir de vous voir sur le terrain !

Sportivement,

L'équipe du Stage

BULLETIN D'INSCRIPTION

« STAGE DE FOOTBALL AVRIL 2024 » Du Lundi 29 avril au Vendredi 3 mai 2024

Remettre le coupon d'inscription ci-dessous et le règlement au secrétariat du stade avant le mercredi 17 avril 2024, date limite pour les inscriptions.

Nom et Prénom de l'enfant :

Licencié au club : oui non **Date de naissance :** / / U....

Nom du représentant légal :

Téléphone : **Email :**@.....

Renseignements médicaux :

Date et signature :