



# Stage de Pr saison

*1 et 2 septembre 2018*

Pour bien débiter la saison le club organise cette saison son stage adulte de pr saison le week-end des 1 et 2 septembre. Au programme, du badminton, mais aussi d'autres activités, canoë-kayak, course d'orientation..., le tout dans une bonne ambiance.

Le stage se déroulera principalement au Parc de la Californie, 201 rue Henri Champion, 72100 Le Mans et dans les Bois de Changé. Il est ouvert aux joueurs majeurs dont le dossier pour la saison 2018-2019 est complet avec notamment le certificat médical ou le questionnaire de santé valide.

## Programme du week-end

### Samedi 1 septembre

13h - 14h : Accueil des participants au Gymnase de la Californie.

14h - 14h30 : Course à pied.

14h30 - 16h30 : Canoë-kayak au CKCM de l' le aux Sports (10 à les 2 heures par personne).

17h - 20h : Badminton au Gymnase de la Californie.

20h : Barbecue près de l'Abbaye de l'Epau (5 à par personne, saucisses et boissons non alcoolisées fournies par le club).

### Dimanche 2 septembre

9h - 9h30 : Réveil musculaire au Parc de la Californie.

9h30 - 10h30 : Course à pied dans les Bois de Changé.

10h30 - 12h : Badminton au Gymnase de la Californie.

12h - 13h30 : Pique-nique au Parc de la Californie.

13h30 - 16h : Course d'orientation par équipes dans les Bois de Changé.

16h - 18h : Badminton au Gymnase de la Californie.

## Inscriptions et renseignements

Pour toute inscription et demande de renseignements, vous pouvez nous contacter à l'adresse suivante :

[sombadlemans@gmail.com](mailto:sombadlemans@gmail.com)

Vous pouvez également nous joindre par téléphone au 06 99 90 55 62 avant le stage et au 06 86 86 99 91 durant le stage.