

# Le groupe MASTERS Nicole / Philippe du CNC en stage

## DATES

**STAGE : 26 AU 27 NOVEMBRE 2011 A LA FOA**

S'inscrire auprès de Nicole et Philippe, svp !

Il y a 20 places maximum pour ce stage !

Les entraîneurs : Philippe et Nicole

- **Le coût du stage : 6 000cfp**

Diner / P'tit Déjeuner / Déjeuner / Nuitée / Location piscine

### Programme stage La Foa :

- **RDV le samedi 26 nov à 14H au CNC, direction La FOA à l'auberge La Pierrat.**
- **Entraînements de natation de 16H30 à 18H30/19H**
- **Diner à l'auberge La Pierrat**
- **Nuitée à L'auberge La Pierrat**
- **P'tit Déjeuner à L'auberge La Pierrat**
- **Entraînement Natation de 7H30/11H**
- **Déjeuner au restaurant de la piscine de La Foa**
- **Retour le dimanche après le déjeuner vers 15h / 16H.**

**Transport** : véhicule personnel (se regrouper par voiture)

**Matériel** : Apporter affaires de natation (dont palmes et paddles) Planche et pull buoy sur place à La Foa

**Encadrement** : Nicole et Philippe

**NB : C'est un stage de natation adulte (donc on évite au maximum la gestion des enfants)**

**Pour tout autre renseignement contacter Nicole 85 20 95 ou  
Philippe 81 53 37.**