



ABCP BOULOGNE SUR MER



Stage Toussaint

2022

**Le 31 Octobre et
du 2 au 4
Novembre 2022**



EVER GO
ÉTAPLES / SAINT-MARTIN-BOULOGNE



Parc de jeux gonflables
Football - Fitness - Spa
Padel Club - Badminton

Stage Toussaint 2022

Présentation

L'accueil des stagiaires est prévu le lundi 31 octobre 2022 à 9h00 salle Mazurier rue Léo Lagrange sur Boulogne sur Mer. Fin de stage le vendredi 4 novembre 2022 à 17h00.

Le stage sera payant pour les extérieurs **20 euros** à la semaine ou **5 euros** à la journée. Rajouter **20 euros** pour l'ensemble des stagiaires pour les activités EVERGO (sans obligation).

2 Activités

L'activité principale est le Tennis de table, la seconde en partenariat avec la société EVER GO.

Ce stage est adapté à tous les âges et tous les niveaux des stagiaires. Structuré, il a pour but de faire découvrir le tennis de table mais aussi de perfectionner les plus aguerris.

Les temps forts de ce stage seront basés sur la TECHNIQUE (services, remises, travail technique aux paniers de balles, intensité, déplacement en rythme), le PHYSIQUE (réveil musculaire, circuit training, circuit abdominal, circuit spécifique sur les déplacements), le MENTALE (se fixer des objectifs à l'entraînement comme en compétition)

En partenariat avec la société EVER GO, nous vous proposons le mercredi 2 novembre 2022 de 14h00 à 17h00 les animations suivantes: Basket, Air Soft et Kart à pédales pour la somme de **20 euros** (prix partenaire). Le covoiturage sera le bienvenu. Les joueurs ne désirant pas y participer, un entraînement sera programmé à la salle.

Le Public

Stage ouvert à tous du non classé aux numérotés, des loisirs aux compétiteurs de toutes les catégories.

A prévoir

2 T-shirts, serviette, bouteille d'eau, raquette, basket d'intérieur et d'extérieur, le repas du midi et le goûter.

Le vendredi midi sur la base du volontariat (prévoir de l'argent), il est possible de se rendre à la friterie sous la responsabilité des entraîneurs.

Le 31 octobre, les 2, 3 et 4 novembre 2022

Option A : Je participe au stage (gratuit pour Samer et ABCP) mais sans Evergo

Option B : Je participe au stage et à l'activité EVERGO : **20 euros** (Samer et ABCP)

Option C : Je participe au stage à la semaine pour extérieur : **20 Euros** (sans Evergo)

Option D : Je participe à l'activité EVERGO : **20 euros** par extérieur

Option E : Je participe à la journée **5 euros** par extérieur (sans Evergo)

Cochez la ou les cases correspondantes

NOM et Prénom	Club	A	B	C	D	E

TOTAL:

Cocher les jours concernés :

Lundi 31 oct	Mardi 1 ^{er} Nov	Mercredi 2 Nov	Jeudi 3 Nov	Vendredi 4 Nov
	Pas de stage			

Toutes les pré inscriptions seront à envoyer à

prince.tony@wanadoo.fr

ou sur <https://abcp-boulogne-sur-mer.kalisport.com/>

Le paiement, du stage ou des activités d'Evergo, se fera le lundi 31 octobre 2022 sur place.

	Horaires du stage
JOURS	Salle MAZURIER
Lundi 31 oct	De 9h00 à 17h00
Mardi 1 ^{er} Nov	Fermée
Mercredi 2 Nov	De 9h00 à 17h00
Jeudi 3 Nov	De 9h00 à 17h00
Vendredi 4 Nov	De 9h00 à 17h00

Les Activités EVERGO

Activités EVERGO : Mercredi 2 novembre 2022 de 14h00 à 17h00

3 Activités : BASKET, AIR SOFT et KART à pédales