

-Stage de Perfectionnement en monocycle Trial et Freestyle 2017-

Association Cirqu'en Retz
Vacances de Printemps du 18 au 22 Avril 2017
A St Brévin les Pins

à partir de 11 ans et selon le niveau minimum requis par discipline

Stage de perfectionnement Freestyle

De 10H à 13H Salle de Tennis de Table de St Brévin les Pins, avec possibilité de rouler l'après midi dans la salle jusqu'à 17H30 (sauf le samedi voir plus bas)

Tarif : 90 euros / 75 euros Adhérent

Apprentissage technique de la pratique du freestyle

Niveau minimum requis



Base Level 3 (Niveau de Base 3 IUF)

• **Ride a figure-8** (Faire un 8 en roulant, les cercles du 8 doivent avoir un diamètre de maximum 3 mètre)

• **Ride 10 révolutions backwards** (rouler 10 tour en arrière, en partant de la marche avant, rouler 10 tour de roue en arrière et repartir en avant)



Stage de perfectionnement Trial

De 15H à 18H (montage zone et installation matériel de 14H à 15H) Salle Garot (chemin des Pinluettes à St brévin les Pins) (sauf le samedi voir plus bas)

Tarif : 90 euros / 75 euros Adhérent

3 niveaux d'apprentissage : débutant, expert, élite.

Niveau minimum requis

Base Level 3 (Niveau de Base 3 IUF voir ci dessus)

+ savoir sauter au minimum deux palettes de haut en side-up selles devant (soit 30 cm)

-Compétition Trial, Freestyle, street et Flat le 22 avril 2017-

Une compétition de fin de stage et ouverte à tous aura lieu le samedi dernier jour du stage l'après midi à partir de 14 heures au Skatepark de St brévin les pins (salle de tennis de table en cas de mauvais temps)

Plus D'information :

- Les jeunes inscrits sur les stages auront la possibilité de rouler en salle sur les heures libres selon leur stage entre 10H et 17H30
- Apportez votre pique nique, un micro onde et un mini four seront à votre disposition
- Les Familles de nos adhérents peuvent accueillir les jeunes venant de l'extérieur, contactez Nicolas au 0621213034 pour plus d'information

Inscription

Remplir la feuille d'inscription et la renvoyer par courrier ou par mail **avant le 1 mars 2017**

Tarif avant le 18 mars 2017 : 90 euros / 75 euros Adhérent

Tarif Après le 18 mars 2017 : 110 euros le Stage

Contact :

Association Cirqu'en Retz
15 allée de la trêve 44250 Stbrévin les pins
cirquenretz@gmail.com / www.cirquenretz.com
Nicolas 06,21,21,30,34
Facebook : cirquenretz