

Stage épée

619 €*
*voir les conditions sur le site



9 au 22 août 2020

à la montagne, à Wegierska Gorka

Pologne



POUR LES CATÉGORIES : M13 À M20
(2007-2000)



Encadrement :

Maître Sebastien Congos DEJEPS Épée (CEV Valenciennes) - responsable pédagogique
Maître Piotr Kuzas :BEES (Dunkerque-Calais - organisateur de stage ,
Maître Rémi Blot : DEJEPS (Les Mousquetaires de Corbas), en formation DEES (Diplôme d'État Supérieur spécialité Escrime) et DUPP (Diplôme Universitaire préparation physique) intervenant CREFED à Lyon.
Maître Guy Suy - Belgique
Marc Fernandez : BPJEPS Escrime
Julien Merat : BPJEPS Escrime (CE Dracénois)
Constance Godart : Licence STAPS (spécialisation préparation physique)

Au Programme :

Le matin : Préparation physique (oxygénation , randonnée dans les montagnes , motricité générale , prévention des blessures et renforcement musculaire) ,
L'après-midi :Escrime – leçons collectives , travail technique et tactique , matchs à thèmes etc ..
En soirée : Séances d'escrime - combats , leçons individuelles , récupération et cohésion



Dates :

09 août 2020 départ : LILLE/DUNKERQUE/POITIERS/GAND
10 août 2020 arrivée : WEGIERSKA GORKA
21 août 2020 départ : WEGIERSKA GORKA
22 août 2020 arrivée : LILLE/DUNKERQUE/POITIERS/GAND

www.plk-stages.com



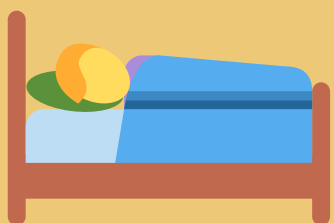
informations: le stage epée M13-M20



lieu de stage Wegierska Gorka

Węgierska Górką est située sur les collines des Beskides de Żywiec, sur la rivière Soła. Pendant la plus grande partie de son existence, le village et Żywiec étaient liés administrativement et culturellement à Cracovie et à la Petite-Pologne. Węgierska Górką se trouve à la frontière slovaque, près de la route des sentiers de montagne.

Hébergement :



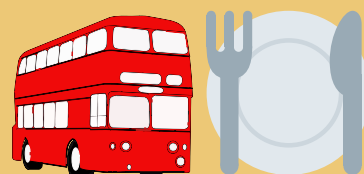
Les pensions de famille "Dom Helena II" et "Dom Gosciny u Krystiana", près de la route des sentiers de montagne, bénéficient d'un bel endroit calme entouré par la nature. Toutes les chambres sont équipées d'une télévision, d'une connexion Wi-Fi gratuite, salle de bains et toilettes. D'une capacité de 90 lits, elles vous accueillent en toute simplicité en chambres de 2 ou 5 lits,

Programme culturel et touristique :

Visite de la mine de sel à Wieliczka, circuit à Cracovie, Fête du village de Wegierska Gorką, journée d'intégration dans le plus grand parc d'attraction en Pologne ENERGYLANDIA.



Le tarif comprend :



Déplacement en bus - Hébergement - Repas - Toutes les activités sportives, touristiques et culturelles

inscriptions

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ A 30

Dossier d'inscription et renseignements : téléchargeables sur le site www.plk-stages.com
--- rubrique "Nos manifestations"-- stage epée M13-M20 l'été 2020

Pour plus de renseignements, contactez Piotr Kuzas ou
0601979775 ou par mail : plk-stages@sfr.fr

date limite d'inscription le 30 juin