

ESCRIME

Stage d'été 2019

SUD

Esgrime sud, l'équipe qui touche



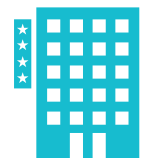
26 août 09.00
au 30 août 17.00

Barbecue vers 18.00



Le Cercle Esgrime Sud vous invite à son stage de remise en forme et de perfectionnement qui s'adresse à tous les épéistes, débutants ou confirmés, à partir de 12 ans. A côté des séances d'esgrime, les stagiaires feront des footings, une sortie en VTT, grimperont dans les arbres au parc aventures à Dudelange, visiteront la Science City à Belval avec sa plateforme à 40 m de hauteur et feront une randonnée de 25 km à travers les paysages exceptionnels de la Terre Rouge. Un barbecue offert par le club pour les stagiaires et leurs parents clôturera le stage.

Nouvelle Salle
d'armes du Cercle
Esgrime Sud
rue Jean-Pierre
Bausch L-4023 Esch/



Auberge de Jeunesse
à Esch-sur-Alzette 17,
bd J Kennedy,
L-4170 Esch-sur-
Alzette, T. (+352) 26 27
66 450
esch@youthhostels.lu

PRIX

310 €

Entrée au parc
aventures exclue

ENCADREMENT

Les maîtres d'armes

Maurice Pizay

Nelson Loyola

médaillé de bronze à





Matériel à apporter :

- Tenue d'escrime complète
- 2 épées
- 2 fils de corps
- 3 shorts
- 10 T-shirt
- 5 à 6 paires de chaussettes
- 4 paires de chaussures (escrime, sports collectifs, footing et/ou marche)
- Maillot de bain, serviette de bain
- Trousse de toilette, serviettes de toilette
- Petit sac à dos pour la marche
- Casquette, lunettes de soleil, crème solaire
- Gourde
- K-way, pull-over contre la pluie et le froid
- Raquette de badminton (si possible)
- Un peu d'argent de poche (possibilité d'acheter des boissons et des barres céréales)
- VTT en parfait état de marche

Informations supplémentaires

Les stagiaires seront logés dans des dortoirs de 5 personnes. Les petits déjeuners et les repas seront pris à l'auberge de jeunesse. Un repas complet sera servi midi et soir (entrée, plat et dessert).

- Evitez d'emporter des objets de valeur.
- Veuillez marquer vos effets et équipements de votre nom.
- L'usage du téléphone mobile est interdit pendant les cours, les activités sportives et les repas.

Inscription :

Auprès de Madame Delagardelle :
 odile.delagardelle@pt.lu avant le 31
 juillet 2019. L'inscription ne sera
 validée qu'après paiement des 310 €
 au compte du Cercle Escrime Sud :
 LU17 0030 7317 3295 0000
 BIC : BGLLLULL

