



STAGE 3 JOURS «PREPARATION TF BMX»



**Du Samedi 6 Mai
au Lundi 8 Mai**

**Venette,
Saint-Quentin en Yvelines,
Calais**

Stage organisé par PORTAL Sylvain

PROGRAMME

. Samedi 6 mai : Rendez-vous à 9h30 à la piste de Clairoix. Départ à 10H de la piste pour le Trail de Venette. Retour à Clairoix le soir à 18H .

. Dimanche 7 mai : Rendez- vous à 7H à la piste de Clairoix. Départ à 7H30 pour le Vélodrome National de Saint-Quentin en Yvelines. Retour à Clairoix vers 19h30

.Lundi 8 mai : Rendez-vous à 7H à la piste de Clairoix. Départ à 7h30 pour la piste de BMX de Calais. Retour à Clairoix aux alentours de 19h30

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font auprès de Sylvain aux entraînements ou par mail à l'adresse suivante :
sylvain.portal@bmxcompiegne-clairoix.fr

Stage ouvert à tout pilote licencié FFC 2017

10 Places de disponibles, à partir de Benjamin !!

TARIF : 90 euros

Le repas du midi des 3 jours est inclus dans le prix.

MATERIEL

- Votre matériel de BMX (vélo, tenue, casque, gants, etc...)
- Boisson et encas pour le Gouter (mieux vaut trop que pas assez)
- Tenue adaptée et adaptable aux conditions climatiques
- Bonne Humeur et Motivation XXL !!!

