

**Tu veux progresser dans la
Gymnastique Rythmique ?
Viens t'entraîner au :**

**STAGE
PERFORMANCE
DU RCNM**

**du 15 au 17 Avril
de 9h à 12h !**

OUVERT À TOUS !



STAGE PERFORMANCE DU RCNM

du 15 au 17 Avril
de 9h à 12h !



Tu souhaites toi aussi améliorer tes compétences artistiques, travailler ta souplesse et ta technique à l'engin ?

ASSOUPPLISSEMENTS et RENFORT MUSCULAIRES seront au rendez-vous !

ALORS NE PERDS PAS DE TEMPS !

Inscris toi dès maintenant pour participer à notre

STAGE performance, qui aura lieu à la salle omnisports du stade des Costières.

LE COACHING SERA ASSURÉ PAR NOS ENTRAÎNEURS DIPLÔMÉS DALIA ET VANESSA,

qui s'occupent des équipes compétitives du RCNM.

PROGRAMME	Lundi 15 Avril	Mardi 16 Avril	Mercredi 17 Avril
9h - 10h	Préparation Corporelle	Préparation corporelle	Préparation corporelle
10h - 10h45	Technique BALLON	Technique RUBAN	Technique CERCEAU
10h45 - 11h	Pause	Pause	Pause
11h - 11h45	Travail Artistique	Travail Artistique	Travail Artistique
11h45-12h	Etirements + retour stage	Etirements + retour stage	Etirements + retour stage

Rythmique Club de Nîmes Métropole

STAGE PERFORMANCE DU RCNM

PLACES
LIMITÉES

1, 2 ou les 3 demi-journées,
à vous de choisir !

INSCRIPTIONS

À RENDRE AVANT LE 03/04

Inscriptions ouvertes aux enfants nés en 2015 minimum

NOM : PRENOM : CLUB :

NIVEAU de Pratique : DATE DE NAISSANCE :

TEL : MAIL :

AUTORISATION DU DROIT A L'IMAGE : OUI NON

STAGE	TARIFS (+assurance si non licenciés)	CHOIX (1,2 OU 3 JOURS)	TOTAL 60€ si 3 jours (+10€ si non licenciés)
LUNDI	22€	<input type="checkbox"/>	
MARDI	22€	<input type="checkbox"/>	
MERCREDI	22€	<input type="checkbox"/>	
Non licenciés RCNM rajouter + 10€ pour l'assurance	10€	<input type="checkbox"/>	

Coupon à nous retourner

Ci-joint mon règlement par chèque (à l'ordre du RCNM)
ou en espèces du montant de €

(Somme équivalente à la case TOTAL du tableau des tarifs).

Total ➔

Adhérent au RCNM : OUI NON