

Stage de natation – Congé de Pentecôte

Chers parents, chers nageurs,

Durant les vacances de Pentecôte, l'entraîneur des équipes 1 et 2, Michalis Bastas, propose un stage d'entraînement afin de préparer les nageurs de manière optimale aux compétitions futures ainsi qu'aux championnats d'été.

Ce stage aura lieu, du lundi, 25 mai au samedi, 30 mai 2015. Les entraînements seront organisés d'une part au **Centre Aquatique de la Coque**, d'autre part à la **piscine municipale de Diekirch**.

Après chaque entraînement à la Coque, les nageurs mangeront au Restaurant *La Perla*. Le dîner du vendredi soir va être pris à Diekirch. Le stage se terminera le samedi à 14h00.

Le transport aller-retour Diekirch-Luxembourg se fera en bus. Le départ est fixé à la piscine de Diekirch.

Il n'y a aucun frais pour les nageurs, tous les frais sont supportés par le club (entraînements, repas, transport).

Programme détaillé du stage :

Lundi, 25 mai	Mardi, 26 mai	Mercredi, 27 mai	Jeudi, 28 mai	Vendredi, 29 mai	Samedi, 30 mai
RDV Piscine Bus : 10h00	RDV Piscine Bus : 09h00	RDV Piscine Bus : 10h00	RDV Piscine Bus : 09h00	RDV Piscine Bus : 10h00	RDV Piscine Bus : 10h00
	Gymnastique – Coque 10h00-10h50		Gymnastique – Coque 10h00-10h50		
Natation – Coque 11h00-13h00	Natation – Coque 11h00-13h00				
Repas de midi – La Perla 13h15-14h00	Retour et arrivée à Diekirch 14h00				
Retour et arrivée à Diekirch 15h00					
Natation- Diekirch 18h00-20h00		Natation- Diekirch 18h00-20h00		Natation- Diekirch 18h00-20h00	
				Dîner à Diekirch 20h15-22h00	

Les nageurs participant à ce stage devront participer aux entraînements durant toute la semaine. Une absence dûment justifiée à un des entraînements pourra être acceptée, mais devra être signalée au moment de l'inscription.

L'inscription est à faire en complétant et en signant la souche ci-dessous qui est à renvoyer par mail au plus tard pour le 1^{er} mai 2015 : max.wolff@education.lu (inscription uniquement à cette adresse mail !).

Pour le Comité du CNDie
Max Wolff

Nom du nageur(se) : _____

J'autorise mon fils/ma fille à participer au stage d'entraînement organisé par le CNDie et je tâche qu'il/elle soit présent à tous les entraînements proposés.

Signature des parents/responsable légal: _____ Date: _____

Menu végétarien : oui

Entraînement auquel mon fils/fille ne pourra pas participer et motif de l'absence : _____

Les réponses doivent être retournées par mail (max.wolff@education.lu) pour le 1^{er} mai 2015 au plus tard.