



Colmar le 16/10/13

Rue de l'Abattoir
68180 HORBOURG-WIHR
Tél :
0389235839/0630901772

Mail : apach@apach.eu
site : apach.eu

Voici ci-dessous les différents créneaux des activités pour la période du **04/11/13 au 09/03/14**.

Lundi : Séance **Adultes/loisirs** de 18h30 à 20h30 préparation physique générale (PPG).

Mardi : Musculation **compétiteurs** à partir de minimes 2 18h-20h.

Mercredi : Séance **jeunes** (groupe de Alice et Xavier) de 13h30 à 15h30 séance à dominante sportive, **téléphoner à la base la veille à partir de 18h pour connaître le type d'activité**.

Entraînement à la **compétition** de 15h30 à 17h30 à partir de minimes 2, pagaie verte eaux-vives. **Venir toujours à l'entraînement avec ses affaires de bateau et des affaires de course à pied**.

Jeudi : Musculation **compétiteurs** à partir de juniors 18h-20h, séance en autonomie de travail.

Vendredi : PPG footing et renforcement musculaire, **compétiteurs** à partir de minimes 2) et groupe **Adulte/loisirs** 18h-20h. En décembre et Janvier cette séance pourra se dérouler à la piscine Aqualia de Colmar, infos données lors de la séance du mercredi ou auprès de Xavier

Samedi : Entraînement à la **Compétition** de 13h30 à 17h, à partir de minimes 2, pagaie verte eaux-vives minimum. Navigation ou PPG en fonction des conditions météo (ski nordique si possibilité).

Esquimautage de 18h à 20h **pour tous**, à la Piscine du stade Nautique de Colmar (à coté de la Patinoire), du 16/11 au 14/12/13 et du 11/01 au 15/02/14.

Prix du cycle d'esquimautage : 22 euros.

Cadres entraîneurs du club, plus tous les initiateurs et moniteurs de l'APACH en fonction de leurs disponibilités. Tout cadre assurant au moins 4 séances d'esquimautage, verra son cycle d'esquimautage complet pris en charge par le club.

Divers : Des séances pourront être rajoutées pour les **compétiteurs** le dimanche matin, en fonction des conditions météo. Navigation en autonomie de groupe.

Attention pas de navigation seul en hiver. Rappel : Le port du gilet de sauvetage est obligatoire pour tous lors des séances sur l'eau.

Xavier BAGOT Directeur de base