

STAGE AVANT SAISON – U19 – 28 au 30 AOUT 2018

Afin de préparer la saison qui arrive de la meilleure des manières, le staff U19 Saison 2018-2019 organise un stage d'avant-saison à 17 ROUTE DE LAUDINIE 12270 La Fouillade (Aveyron) du 28 au 30 août prochain en pension complète.

Programme du stage

<u>MARDI 28</u>	<u>MERCREDI 29</u>	<u>JEUDI 30</u>
	7h00 : footing	7h00 : footing
6h30 : départ	8h00 : petit-déjeuner	8h00 : petit-déjeuner
<i>9h00 : séance terrain</i>	<i>9h00 : séance terrain</i>	<i>9h00 : séance terrain</i>
12h00 : pique nique	12h00 : déjeuner	12h00 : déjeuner
14h00 : repos – détente	14h00 : canoe	14h00 : repos - détente
<i>18h00 : séance terrain</i>	<i>18h00 : vidéo</i>	<i>19h00 : amical Onet</i>
19h45 : dîner	19h45 : dîner	21h00 : barbecue + retour

Le couché est prévu à 22h00 dernier délais, question réglementation des lieux et du voisinage et repos et les telephones portables seront interdits la nuit.

**Le tarif par stagiaire demandé est de 80 euros TOUT COMPRIS.
CHEQUE AVANT 20 JUIN A L'ODRE DE THOMAS LAFARGUE**

Voici la liste des affaires à prendre

- 5 tenues complètes de foot : t-shirt/maillots – short – chaussettes (longues).
- protèges tibias – crampons – baskets running.
- K-way.
- Serviettes de bain – maillot de bain – tongs.
- Vêtement chaud pour le soir.
- Survêtement officiel du club.
- Affaires de rechange classiques : caleçon, t-shirt, jogging, chaussettes, chaussures.
- Duvet – Sac de couchage.
- Trousses de toilettes complètes.