



# Union pour l'Athlétisme à Château-Gontier

Salle omnisport

Avenue Aristide Briand

53200 Château-Gontier

06.03.25.20.13

upac53@wanadoo.fr

www.upac.asso.fr



## Stage à DINARD MINIMES à MASTERS 19-20-21 OCTOBRE 2024

L'UPAC organise comme chaque année un stage de début de saison. Cette année, il se déroule à Dinard. Le but est de lancer la saison (indoor et cross), de créer une dynamique, d'enchaîner quelques séances pour se préparer au mieux et de créer des liens entre toutes les générations et sections. Une vraie cohésion de club pour aller plus loin tous ensemble.

Adresse : Creps de Dinard

### Déplacements :

DEPART : Samedi 19 octobre à 8h

RETOUR : Lundi 21 octobre vers 18h

Le Transport se fera en car ou minibus

### Prévoir

Tenues de sports en quantité suffisante (il peut pleuvoir un peu), affaires chaudes, nécessaire pour la toilette, pyjama, traversin, argent de poche au cas où il y a une sortie en ville etc, et bien sûr, sérieux et bonne humeur.

N'oubliez pas le Maillot de bain, en cas de beau temps baignade possible ou pour une récupération dans l'eau froide !

**Coût :** le stage s'élève à 100 euros minimum. Il est demandé à chacun une participation de 45 euros. Le stage est accessible à tous, possibilité de retirer le chèque début 2025 ou d'échelonner les paiements (merci de le signaler lors de votre inscription).

Information : Nous disposons de 40 places alors pas une minute à perdre pour passer un bon moment ! Il faut également être à jour pour la licence.

**Encadrement :** il est assuré par les entraîneurs de Château-Gontier et Craon, plus des bénévoles et parents. Renseignements : Laurent Prod'homme, Eric Gicqueau et Yannick Prod'homme, Therry Dutertre et Sébastien Pinson

Une nouvelle fois, le stage réunit tous les âges pour former la grande famille que l'UPAC représente. Un super environnement s'offre à nous avec une organisation particulière, un autre confort pour une grande ambiance !!

*Coupon réponse à rendre pour le samedi 28 septembre 2024 afin d'effectuer les réservations définitives*

Nom	Prénom	Age	Catégorie

Participera au stage du 19 au 21 octobre à Dinard avec l'UPAC

**NB : Pour participer au stage, il faut être licencié pour la saison 2024/2025 et avoir impérativement réglé les frais de stage pour que l'inscription soit prise en compte.**

Signature de l'athlète

