

JEGOU SPORT
Training

STAGE CHRONO

en vue des CLM et
Gentlemen de fin de
saison



**Le Samedi 17 Septembre de
9h30 à 17h30 à Sautron**

Les gentlemen de fin de saison vont arriver à grands pas. Certaines dates sont déjà connues:

Le 1^{er} Octobre: Gentleman de Gourin (29): Chrono par équipe de 2

Le 9 Octobre: Gentleman de Mordelles (35): Chrono par équipe de 5 ou 2

Pour vous perfectionner et vous familiariser à rouler à plusieurs en position Aéro, et être fin prêt pour vos courses, je vous propose donc un stage le Samedi 17 Septembre à Sautron

Le Matin:

9h30: RDV au magasin pour se changer et prendre le café

10h Séance technique en position aéro, Virage, Trajectoire, braquet, passage de relais à 2 et plus, Je vous donnerai tous mes conseils pour progresser.... Retour 12h au magasin

Le Midi:

Déjeuner au Bistrot Olive (Super U) et retour vidéo de la sortie du matin

L'Aprém:

14h30: Séance pratique: Course CLM à 2, repérage, échauffement, départ, course, retour

17h Retour magasin et résultat



INSCRIPTION

Arrivée à 9h30 au Magasin JEGOU SPORT Concept à Sautron, vous disposerez d'un vestiaire pour vous changer et prendre votre douche au retour de chaque demi-séance

9h30, rdv au magasin, puis

Déjeuner à la brasserie « Le bistrot Olive » menu unique.

17h fin de stage

Capacité maximum 16 personnes, tous niveaux

Prix: 40€ + le repas du midi

Inscription avant le 10 Septembre, +5€ après

Nom:

Prénom:

Age:

En duo avec :

Je serais seul

Numéros de téléphone

Club :

Numéros de licence

Ou joindre certificat médical

