



Votre Régionale Paris Île-de-France vous convie à son troisième

BOOT CAMP

animé par

Emmanuel SANNA

Professeur d'EPS et formateur CP5 (académie de Versailles)
Membre de la Commission Mixte Nationale (CMN) UNSS d'haltérophilie - musculation

SAMEDI 18 MARS 2017

(9H00 - 16H30)

À LA

PLAGE DE L'ÎLE DE LOISIRS DE TORCY

ROUTE DE LAGNY 77200 TORCY

PAR LA ROUTE

DE PARIS, PRENDRE L'A4 PUIS L'A104 DIRECTION ROISSY-CHARLES DE GAULLE, SORTIE N° 10 "PARC DE LOISIRS DE TORCY". PUIS SUIVRE LA DIRECTION "ILE DE LOISIRS DE TORCY".

PAR LE TRAIN



DE GARE DE L'EST, DIRECTION MEAUX, ARRET "VAIRES-TORCY".

- 9h00 - 9h30 : Accueil à la salle de la plage de l'île de loisirs de Torcy
- 9h30 - 11h30 : **Présentation théorique en salle** d'une méthodologie d'entraînement et d'exercices spécifiques pour la préparation d'une course à obstacles
- 12h00 - 13h30 : Déjeuner
- 14h00 - 16h30 : **Boot Camp** sur la plage de l'île de loisirs de Torcy

PARTICIPATION	Adhérents	Étudiants	Non-adhérents
<i>Boot Camp</i> *	Gratuit	5 €	10 €
Repas (buffet complet)*		10 €	

* Inscription indispensable : **ICI**