



L'Union Nautique Montalbanaise



**DIMANCHE 14 AVRIL 2019**

## **STAGE DE PERFECTIONNEMENT A L'AVIRON POUR LES LOISIRS**

**Lieu** : L'Union Nautique Montalbanaise, 11 Avenue de Toulouse 82000 Montauban

**Prérequis** : rameurs autonomes, niveau aviron d'argent minimum

**Repas** : « auberge espagnole » : chacun amène du salé et du sucré et on met tout en commun ! Si vous voulez boire autre chose que de l'eau, pensez à amener ce qui vous fait plaisir.

**Nombre de participants** : 30 maximum

**Contact** : Christine Leclerc (cf fiche d'inscription)

**Date limite d'inscription** : **dimanche 7 avril 2019**

### **PROGRAMME**

**8h30** : accueil des participants, formation des équipages par les encadrants

**9h00** : départ sur l'eau

**12h00** : repas au club « auberge espagnole »

**14h00** : remixage des équipages par les encadrants et départ sur l'eau

**17h00** : retour au club

**17h30** : débriefing de la journée

**Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et des inscriptions**

**A très bientôt...**