



## Stage UI8 COURSE EN LIGNE

21 au 24 octobre 2020

Action suivie par :  
PLANCHAIS ALBAN  
Tel : 06 85 34 78 26  
Email : [alban.planchais@crifck.fr](mailto:alban.planchais@crifck.fr)

À : Vaires sur Marne  
Le : 29/09/2020

Date du début de stage : 21/10/2020

Date de fin du stage : 24/10/2020

Lieu du stage : Vaires sur Marne

### Objectifs :

- Travail gestuelle (vidéo)
- Travail physique (bateau aérobic et PPG)

Publics concernés : Compétiteur : minimes, cadet, junior en priorité. Dans le cas d'un trop grand nombre d'inscrit, des règles de priorisation peuvent être appliquées.

Hébergement : Pension Complète à l'île de loisir de Vaires

Transport : pas de transport, rendez-vous sur place

Encadrement : Alban Planchais

Matériel : Affaire de bateau, Bateau et Pagaie, Affaire de sport extérieur (basket, tenu de sport), affaire de sport intérieur, masque

Départ : à 9h00 au comité régional Ile de France de Canoë-Kayak, 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne

Retour : 16h00 au comité régional Ile de France de Canoë-Kayak, 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne

Pour tout problème de transport, merci de contacter [alban.planchais@crifck.org](mailto:alban.planchais@crifck.org)

Tarif du stage : 160€ (40€/jours)