

REGROUPEMENT FEMININES N°1 SAISON 2019



Région
Hauts-de-France



LIBERTÉ - ÉGALITÉ - FRATERNITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



DATE : Dimanche 16 décembre 2018.

CATEGORIES : - Benjamines 2
- Minimes-Cadettes
- Juniors dames } sur la saison 2019.

LIEU : Vélodrome Régional Couvert Jean-Stablinski, 59 Avenue Fleming, 59100 ROUBAIX.

DEBUT DES ACTIVITES : 9h30, fin des activités à 17h00.

MATERIEL ET ACCESSOIRES : Venez avec votre licence 2018, une tenue de sport d'intérieur, tenue cycliste pour les baptêmes et séance piste.

REPAS : repas tiré du sac pris en commun (micro-ondes sur place).

DEROULEMENT DE LA JOURNEE :

- 9h30 - 10h30 : temps d'échange sur la préparation hivernale, l'activité des minimes-cadettes et la saison compétitive,
- 10h30 - 12h00 : échauffement en salle suivi des Tests Physiques Généraux,
- 14h00 - 15h00 : baptêmes de piste (pour les néophytes) ou renforcement musculaire en salle,
- 15h30 - 17h00 : séance piste.

ENCADREMENT : Membres de l'Équipe Technique Régionale.

TARIF : gratuit.

INSCRIPTION : fiche jointe ci-dessous.

Pour plus d'informations, veuillez contacter le CTS par e-mail : f.marillaud@ffc.fr ou consulter le site internet du Comité Régional.

Fabien MARILLAUD,
CTR Hauts-De-France.

FICHE D'INSCRIPTION REGROUPEMENT FEMININES N°1 DIMANCHE 16 DECEMBRE 2018



Région
Hauts-de-France



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



A renvoyer par courrier ou courriel au Comité Régional (FFC HDF CYCLISME, Square Darlington, BP 60720, 80007 Amiens, Cédex 01) **le lundi 10 décembre 2018 au plus tard.**

Courriel : d.dhubert@hdfcyclisme.com

NOM : _____ PRENOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

EMAIL : _____@_____._____

TEL : _____ TEL PARENTS : _____

DATE DE NAISSANCE : ____ / ____ / ____ CATEGORIE : _____

CLUB : _____ N° LICENCE : _____

ARRIVEE (préciser comment, avec qui, à quelle heure, où) : _____

RETOUR (préciser comment, avec qui, à quelle heure, où) : _____