Stage BMX / Magym Form

Date : Mardi 28 aout

Horaire : 9h00 (accueil pilote) 9h30 – 16h30

Lieu : Piste de Lempdes et Magym form

Encadrement : Alexandre GRANGER et Arthur GARAND

Pour les pilotes extérieurs, ce stage concerne les pilotes ayant plus de 8 ans.

Le repas de midi sera tiré du sac, non pris en charge par le club.

Au programme :

- Travail de la position au départ, du geste et de la sortie de grille.
- Remise en route techniquement
- Exercices en virage, travail des trajectoires seul et à plusieurs.
- Mise en situation de course.
- Magym Form (boxe cardio, biking, cross fit, défi etc.)

Prévoir :

- Un change complet et des baskets propres.
- Une tenue de sport
- Une chambre à air avec ses outils.
- Une bouteille d'eau.
- Affaire de pluie (selon le temps)

Prix du stage : **20 €** (*le stage est susceptible d'être annulé s'il y a moins de 10 inscrits*)

Contact : Arthur Garand : 07.77.44.63.14 ou par mail : coach@lempdes-bmx.com

Alexandre Granger : 06.37.20.51.07

Rmq : En cas d'absence du pilote au stage, celui-ci sera remboursé uniquement sur présentation d'un certificat médical