



Stage BMX ouvert à tous

Piste de Lempdes

Le club de Lempdes BMX vous propose un stage « ouvert à tous » BMX le matin et sortie VTT l'après-midi.

Ce stage est ouvert à tous les pilotes du club de Lempdes possédant un VTT, excepté aux pilotes du groupe mini BMX.

Date : Vendredi 28 avril 2017

Encadrement : Alexandre Granger

Horaires : 10h00 – 16h30

Nombre de places : 12

A prévoir sur cette journée :

- 1 chambre à air et ses outils
- K-way
- Affaires de rechange.
- Ses protections et sa tenue de BMX
- 1 bouteille d'eau

Repas tiré du sac

Au programme :

- Départ, perfectionnement de la position et de la sortie de grille
- Perfectionnement de la technique, jeux techniques
- Simulation de course seul et à plusieurs
- Tour chronométré
- Sortie VTT (collines de Lempdes, parcours de santé)

Prix : 20 €

Contact et renseignements à : coach@lempdes-bmx.com ou au 07.77.44.63.14

BULLETIN D'INSCRIPTION
STAGE BMX/VTT (Avril 2017)

Remplir le bulletin d'inscription ci-après avec le règlement (chèque avec ordre LBA, aucun engagement ne sera pris sans règlement) et 2 solutions :

- Déposer le bulletin et le chèque à la piste dans la boîte à lettres du club
- Ou le donner au coach lors de l'entraînement

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

TELEPHONE :

MAIL :

CLUB :

N° LICENCE :

Participera au stage du:

- ☐ Vendredi 28 avril 2017:20€

Je soussigne _____ père, mère, tuteur de l'enfant désigné ci-dessus, autorise en cas d'urgence, le Lempdes BMX Auvergne, à prendre toutes les dispositions utiles en vue de la mise en œuvre des traitements (médicaux ou chirurgicaux) jugés nécessaires par les autorités médicales.

Date :

Signature, du père, de la mère ou du responsable légal :