



# Stage Monopalme

Dimanche 8 Mars 2020 – de 9h à 15h

Piscine Pont de Vivaux – Marseille

## Déroulement

- ▶ Matin
  - Théorie – Présentation du matériel
  - Session Nage Mono
  
- ▶ Pause midi
  - Restitution Vidéo du matin
  
- ▶ Après-midi
  - Session Nage Mono
  - Technique Départ et Virage

## Renseignements

Nom - Prénom	
Date de naissance	
Tél	
E-mail	
N° de Licence	
EXpérience	

**Licenciés CODEP 13 : 35 euros**

**Autres : 60 euros**

**+ Fiche Inscription - Vers : [APNEE@FFESSMCD13.COM](mailto:APNEE@FFESSMCD13.COM)**

**+ Règlement par chèque - Ordre : **CD 13 FFESSM****

**+ Certificat médical à jour Vers - Vers : [APNEE@FFESSMCD13.COM](mailto:APNEE@FFESSMCD13.COM)**