FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION | AQUITAINE

Bonjour à tous

je voudrais tout d'abord remercier tous ceux qui ont pris la peine de participer au sondage sur les thèmes à proposer à Nicolas Mariettan lors de notre session de formation de début janvier

Vous pouvez toujours y accéder pour prendre connaissance du résultat du sondage.

Ces réponses ont été transmise à Nicolas Mariettan qui effectuera donc ses interventions **le vendredi 9 janvier (après-midi et soirée) et le samedi 10 janvier** sur les thèmes suivants :

- **Mise en situation pratique des exercices pour reprise de saison / par niveaux de pratique**
- **Développement des qualités de souplesse et de proprioception avec exemples d'exercices**
- **Périodisation et programmation sur l'année**

Il est donc temps maintenant de passer aux réservations définitives, je vous rappelle que le comité prendra en charge vos repas et l'hébergement des participants qui ne résident pas sur la Communauté Urbaine de Bordeaux

Vous devrez venir en tenue de sport pour pouvoir participer aux exercices proposés, le comité fournira l'eau nécessaire

Voici le planning auquel je vous demanderais de vous inscrire via le lien suivant en notant votre nom et en cochant les éléments auxquels vous désirez participer.

https://framadate.org/9shvescvgbhweg53

Attention, date limite d'inscription pour l'hébergement et les repas : **dimanche 4 janvier 2015** (seuls les inscrits pourront bénéficier de ces services)

Vendredi 9 janvier 2015

Rendez-vous à 16h à la Salle du Solarium, 24 Rue du Solarium, 33170 Gradignan (sortie 26 de l'autoroute A63)

- A partir de 16h15, 1ère session de travail avec Nicolas Mariettan
- Dîner froid sur place pour pouvoir continuer la session sur le début de soirée si nécessaire
- Hébergement au Château de Moulerens à Gradignan (entrée en face de la salle du Solarium)

Samedi 10 janvier

- 9h début de la 2ème session de travail à la salle du Solarium
- Déjeuner sur place
- De 14h à 16h30, 3ème et dernière session de travail

En espérant vous retrouver nombreux, je vous souhaite une très bonne fin de saison et de très joyeuses fêtes de fin d'année

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION | AQUITAINE

Hélène TACHET des COMBES
Présidente du Comité Régional d'Aquitaine

161, rue Judaique - 33000 Bordeaux
Tél. : +33 (0)5.56.98.77.34
Mail : ffnatation.aquitaine@wanadoo.fr