



**Tu veux progresser dans la
Gymnastique Rythmique ?
Viens t'entraîner au :**



STAGE PERFORMANCE DU RCNM

**Du 23 au 25 Avril
de 9h à 12h !**

OUVERT À TOUS !





STAGE PERFORMANCE DU RCNM

**Du 23 au 25 Avril
De 9h à 12h**



Rythmique Club de Nîmes Métropole

**PLACES
LIMITÉES**

STAGE PERFORMANCE DU RCNM

*1, 2 ou les 3 demi-journées,
à vous de choisir !*

INSCRIPTIONS À RENDRE AVANT LE 05/04

**INSCRIPTIONS OUVERTES AUX ENFANTS NÉS EN 2015
MINIMUM**

NOM : **PRENOM :** **CLUB :**

NIVEAU de Pratique : **DATE DE NAISSANCE :**

TEL : **MAIL :**

AUTORISATION DU DROIT A L'IMAGE : OUI NON

STAGE	TARIFS (+assurance si non licenciés)	CHOIX (1,2 OU 3 JOURS)	TOTAL 65€ si 3 jours (+10€ si non licenciés)
LUNDI	25€	<input type="checkbox"/>	
MARDI	25€	<input type="checkbox"/>	
MERCREDI	25€	<input type="checkbox"/>	
Non licenciés RCNM rajouter + 10€ pour l'assurance	10€	<input type="checkbox"/>	

Coupon à nous retourner

Ci-joint mon règlement par chèque (à l'ordre du RCNM)

ou en espèces du montant de €

(Somme équivalente à la case TOTAL du tableau des tarifs).

Total ➔

Adhérent au RCNM : OUI NON



**Tu souhaites toi aussi améliorer tes compétences artistiques, travailler ta souplesse et ta technique à l'engin ?
ASSOUPPLISSEMENTS et RENFORT MUSCULAIRES seront au rendez-vous !**

ALORS NE PERDS PAS DE TEMPS !

**Inscris toi dès maintenant pour participer à notre
STAGE performance, qui aura lieu à la halle des sports.**

**LE COACHING SERA ASSURÉ PAR NOS ENTRAÎNEURS DIPLÔMÉS DALIA ET
VANESSA,
qui s'occupent des équipes compétitives du RCNM.**

PROGRAMME	Mercredi 23 Avril	Judi 24Avril	Vendredi 25 Avril
9h-9h45	Préparation Corporelle	Préparation corporelle	Préparation corporelle
9h45-10h45	Technique RUBAN	Technique BALLON	Technique MASSUES
10h45 - 11h	Pause	Pause	Pause
11h - 11h45	Travail corporel	Difficultés corporelles	Accrobaties
11h45-12h	Etirements + retour stage	Etirements + retour stage	Etirements + retour stage

**Rythmique Club de Nîmes Métropole halle des sports 30900 Nîmes
MAIL : contact.rythmiqueclub.nimes@gmail.com ou via Facebook et Instagram.**