

LES JOURNEES **CULTUR'elles**

Pour vous les femmes !

PROGRAMME

LUNDI

- 19H20** RENDEZ- VOUS AU CLUB
- 19H30** ATELIERS « LES FONDAMENTAUX TECHNIQUE »
 - La frappe de balle
 - Les déplacements
 - MATCHS À THÈMES
- 21H45** ÉTIREMENTS / RETOUR RÉFLEXIF SUR LA SÉANCE

MARDI

- 19H20** ECHAUFFEMENT / PIURE DE RAPPEL SUR LA FRAPPE
- 19H40** ATELIERS « LES FONDAMENTAUX AU NIVEAU DES TRAJECTOIRES DE BALLE »
 - La parallèle
 - La croisé
 - La montante/la descendante
 - MATCHS À THÈMES
- 21H45** ÉTIREMENTS / RETOUR RÉFLEXIF SUR LA SÉANCE

MERCREDI

- 19H20** ECHAUFFEMENT / PIURE DE RAPPEL SUR LES TRAJECTOIRES DE BALLE
- 19H30** ATELIERS « LES FONDAMENTAUX MENTAUX »
 - L'attention selective
 - Le focus cible
 - L'intention
 - MATCHS À THÈMES
- 21H45** ÉTIREMENTS

JEUDI

- 19H20** RENDEZ- VOUS AU CLUB
- 19H30** Atelier théorique :
 - Partie 1 : L'arbitrage
 - Partie 2 : La Tactique, et la stratégie au squash.
 - MATCHS LIBRES

VENDREDI

19H20 RENDEZ- VOUS AU CLUB

19H30 ATELIER FITNESS SQUASH ENCADRÉ PAR SOPHIE DUGAS

SAMEDI

9H30 DÉBUT DU TOURNOI HOMOLOGUÉ DES CULTUR'ELLES

IL Y AURA 2 TABLEAUX, UN TABLEAU LOISIR, ET UN TABLEAU RÉGIONAL AVEC LA PARTICIPATION DE PLUSIEURS JOEUSES CLASSÉES DANS LE TOP 20 FRANÇAIS.

Pour toutes les filles qui souhaitent s'inscrire, merci de retourner le coupon ci-dessous rempli.

NOM : _____ PRENOM : _____

N° Licence * : _____

Je souhaite m'inscrire pour (rayez la mention inutile.O pour oui N pour Non) :

Lundi soir : O / N

Mardi soir : O / N

Mercredi soir : O / N

Jeudi soir : O / N

Vendredi soir : O / N

Tournoi Homologué :

tableau loisir : O / N Tableau régional : O / N

*La licence loisir est obligatoire.Vous pourrez la saisir le lundi soir avant le début des ateliers.Le tarif de la licence loisir, SQUASH PASS est de 16€.

La semaine des cultur'elles est gratuite pour toutes les participantes, c'est une opération financée par le CNDS, Le Département du Gard, La ville de Nîmes, le squash des Costières.L'événement sera suivi par le site d'information Site squash (www.sitesquash.com)