

LIGUE DES LANDES DE PELOTE BASQUE

Espace Grand tourren

Allée des Magnolias

40230 Saint Vincent de Tyrosse

Téléphone/Fax : 05 58 77 18 54



PREPARATION PHYSIQUE

CATEGORIES

JUNIORS - SENIORS (Filles et Garçons)

Les séances de préparation physique reprendront

le jeudi 15 septembre 2011

Au trinquet de Tyrosse

De 19h à 21h

Les exercices physiques sont adaptés au niveau de chaque participants.

- ♦ Endurance : Base essentielle à tout travail physique
- ♦ Vitesse : Déplacements - appuis
- ♦ Fractionnés : Résistance - Renforcement musculaire
- ♦ Etirements

TARIFS : 20 euros pour l'année

INSCRIPTIONS SUR PLACE

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter

Marc Darrambide au **06 24 61 07 89**