



Nîmes, le 9 Juin 2017

Bonjour à tous,

L'été se rapproche à grand pas et il est important de préparer cette période cruciale pour l'entraînement...
Les vacances d'été représentent à la fois un moment propice au repos, mais aussi une occasion unique d'augmenter son volume horaire d'entraînement !

S'entraîner plusieurs heures par jour est très peu possible durant la saison...

Mais **l'ASPC Nîmes propose un large choix de stages** : à la fois sur Nîmes, mais aussi à l'extérieur!

En voici le détail :

- **Stage GardÔPing n°1** : du 10 au 15 Juillet 2017 – à Nîmes Salle ASPCN
Externat
- **Stage GardÔPing n°2** : du 6 au 11 Août 2017 – à Méjannes-Le-Clap
Pension / 1/2 Pension / Externat.
Stage de reprise du Groupe France Détection - infos directement auprès des entraîneurs.
- **Stage GardÔPing n°3** : du 13 au 18 Août 2017 - Méjannes-Le-Clap
Pension / 1/2 Pension / Externat – Infos sur notre site.
Stage de reprise de tout l'ASPC Nîmes
- **Stage GardÔPing n°4** : du 20 au 25 Août 2017 - Lycée Albert Camus
Pension / 1/2 Pension / Externat – Infos sur notre site.

D'autre part, différentes offres vous sont proposées :

➤ *Stages GardÔPing n°1 et n°4 (à Nîmes) :*

En externat : les tarifs proposés sont les mêmes que ceux des stages de la saison (95 € les 6 jrs, soit 80 € les 5 jrs, 65 € les 4 jrs, 50 € les 3 jrs, 35 € les 2 jrs, 20 € la journée et 10 € la demi-journée).

➤ *Stage GardÔPing n°4 (à Nîmes au Lycée Albert Camus)*

Le stage en formule externat (sans hébergement ni restauration) **est offert** pour toute participation à l'un des stages GardÔPing n° 2 ou n°3. Pour la formule ½ pension : 11€ le repas.

En vous souhaitant bonne réception et en restant à votre entière disposition pour toutes demandes complémentaires.

Cordialement.

Florian.