

STAGE TECHNIQUE DE PERFECTIONNEMENT & D'ENTRAINEMENT

Mercredi 16 en soirée au dimanche 20.05.2012 à 10.00

Prémanon – Jura – France

Le stage F.R.S.O. de l'Ascension se déroulera au départ de Prémanon du mercredi 16 mai 2012 (accueil sur place en soirée, sans repas du soir) au dimanche 20 mai 2012 après le petit déjeuner.

Ce stage réunira les **Espoirs F.R.S.O.** , les **Juniors F.R.S.O.** , les **Elites F.R.S.O.**, et les **Adultes F.R.S.O. niveau "Perfectionnement"** régulièrement affiliés dans un club de la F.R.S.O. durant la saison 2012.

Le programme sportif (exercices techniques sur les différentes cartes de la région, briefings techniques, activités complémentaires en soirée) sera adapté en fonction des niveaux des différents groupes. Le séjour a lieu en pension complète au Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne à Prémanon dans le Jura français.

L'obulus demandé aux participants s'élève à **120.-€** le solde des frais de séjour et de cartes étant pris en charge par la F.R.S.O..

Le déplacement des jeunes (Juniors & Espoirs) sera assuré par la F.R.S.O., à charge de la F.R.S.O.. Les frais de déplacement des autres participants sont à leur charge.

Inscriptions avant le 31.03.2012 (**délai à respecter scrupuleusement svp**) en adressant le talon ci-joint à Jean-Noël Debehogne, 31 avenue Général Bernheim à 1040 Bruxelles (Fax 02-640.69.22 ou jnd@frso.be) et en versant l'obulus de **120.-€** au compte 000-1289683-68 de la F.R.S.O. asbl avec la mention « Prémanon»

Attention : le nombre de places d'hébergement est strictement limité; l'enregistrement des inscriptions se fera sur base de la date du paiement effectif de l'obulus.

A votre disposition pour tout renseignement complémentaire

Meilleures salutations sportives

Jean-Noël Debehogne

02-640.69.22 ou 0495-11.79.37 ou jnd@frso.be

Stage Prémanon – Jura 2012

Mercredi 16.05 en soirée au dimanche 20.05.2012 à 10.00

Nom : Prénom : Club : Date de naissance : Groupe:

Adresse :

Nous nous inscrivons au stage de Prémanon et nous versons x **120.-€** au compte 000-1289683-68 FRISO asbl à 1040 Bruxelles avec la mention Prémanon 2012

J'ai places disponibles dans mon véhicule

Tous les inscrits recevront les détails pratiques en temps utile

Signature :

Inscription à renvoyer avant le 31.03.2012 à JN Debehogne 31 av. Général Bernheim à 1040 Bruxelles - Email : jnd@frso.be