

JOURNEE D'ENTRAINEMENT POUR SENIORS ET VETERANS

14. JANVIER 2024 – KUESSNACHT AM RIGI

Max Heinzer et Flavio Da Silva Souza ont le plaisir de vous inviter à la journée d'entraînement des seniors et des vétérans à Küssnacht am Rigi. Cette journée d'entraînement est l'occasion idéale d'entamer avec succès la deuxième partie de la saison et de commencer ensemble l'année 2024 en pleine forme et dans la joie.

L'entraînement du dimanche comprend, outre les combats, une multitude d'activités visant à améliorer la condition physique et mentale. Il s'agit notamment d'exercices de coordination, de travail des jambes, d'escrimes à thème ainsi que d'apports individuels sur les propres capacités techniques et tactiques.

Max Heinzer et Flavio Da Silva Souza vous mettront au défi et vous encourageront en dehors et sur les pistes.

DATE: **DIMANCHE 14 janvier 2024 (09h30 - 16h30)**

CATEGORIES: **Seniors (30+) et vétérans (40+ / 50+ / 60+ / 70+)**

LIEU: **Turnhalle Seemat | Seemattweg | 6403 Küssnacht**

PRIX: **150.-** (Comprend l'ENTRAINEMENT, le DEJEUNER, l'INFRASTRUCTURE et un nouveau fil de corps d'épée)

COACHES: **Max Heinzer and Flavio Da Silva Souza**

NOM:

NOM DE FAMILLE:

CLUB:

DATE DE NAISSANCE:

E-MAIL:

TELEPHONE:

SEXE: M F

ADRESSE (RUE, VILLE, CODE POSTAL):

VEGETARIEN NON OUI ALERGIES:

SIGNATURE:

Nous nous réjouissons de vous inspirer avec nos vastes connaissances et notre enthousiasme pour l'escrime et de travailler avec vous pour améliorer vos compétences et vos capacités.

Envoyez-nous l'inscription, au plus tard le 30.11.23, par e-mail à dasilvasouza.flavio@gmail.com ou remplissez tout simplement le formulaire EN LIGNE en cliquant sur le lien suivant:

[S'INSCRIRE](#)

ATTENTION! NOMBRE DE PARTICIPANTS LIMITÉ