



SENIOREN UND VETERANEN TRAININGSTAG

21. APRIL 2024 – LAUSANNE (VAUDOISE ARENA)

Dieser Trainingstag, legt einen besonderen Fokus nicht nur auf die Verbesserung der physischen Fitness, sondern auch auf die Steigerung von Koordination und Reaktionsschnelligkeit. Darüber hinaus bietet dieser Tag eine einzigartige Gelegenheit zur gezielten Vorbereitung auf die bevorstehenden Veteranen-Schweizer und Europameisterschaften. Neben intensiven Gefechten umfasst das Sonntagstraining eine Vielzahl von Aktivitäten, darunter Koordinationsübungen, spezifische Beinarbeit, Themengefechte sowie individuelle Inputs zur Weiterentwicklung eigener technischer und taktischer Fähigkeiten.

Vivian Garnier und Flavio Da Silva Souza werden Sie neben und auf der Piste fordern und fördern.

DATUM: **SONNTAG 21. April 2024 (09h30 – 16h30)**

KATEGORIE: **Senioren (30+) und Veteranen (40+ / 50+ / 60+ / 70+)**

ORT: **Cercle des Armes de Lausanne (Vaudoise Arena) | Chemin du Viaduc 14 | 1008 Prilly**

PREIS: **125.- (inkl. TRAINING, MITTAGESSEN, INFRASTRUKTUR)**

COACHES: **Vivian Garnier und Flavio Da Silva Souza**

NAME:

NACHNAME:

CLUB:

GEBURTSDATUM:

E-MAIL:

TELEFON:

GESCHLECHT: M F

ANSCHREIBADRESSE (STRASSE, STADT; PLZ):

VEGETARIER/IN NEIN JA ALERGIEN:

UNTERSCHRIFT:

Wir freuen uns, Sie mit unserem umfangreichen Wissen und unserer Begeisterung für den Fechtssport zu inspirieren und gemeinsam mit Ihnen, Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern.

Senden Sie uns die Anmeldung, bis spätestens am 28.03.24, via E-Mail an dasilvasouza.flavio@gmail.com oder füllen Sie das Formular ganz einfach ONLINE unter folgendem Link aus:

[ANMELDUNG](#)

ACHTUNG! BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL

JOURNEE D'ENTRAINEMENT POUR SENIORS ET VETERANS

21 AVRIL 2024 - LAUSANNE (VAUDOISE ARENA)

Cette journée d'entraînement, met un accent particulier non seulement sur l'amélioration de la condition physique, mais aussi sur l'augmentation de la coordination et de la vitesse de réaction. En outre, cette journée offre une occasion unique de se préparer de manière ciblée aux prochains championnats suisses et européens des vétérans. Outre des combats intensifs, l'entraînement du dimanche comprend une multitude d'activités, dont des exercices de coordination, un travail spécifique des jambes, des combats à thème ainsi que des apports individuels pour développer ses propres capacités techniques et tactiques.

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

DATE: **DIMANCHE 21 avril 2024 (09h30 - 16h30)**

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

LIEU: **Cercle des Armes de Lausanne (Vaudoise Arena) | Chemin du Viaduc 14 | 1008 Prilly**

PRIX: **125.-** (Comprend l'ENTRAINEMENT, le DEJEUNER, l'INFRASTRUCTURE)

COACHES: **Vivian Garnier und 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 28.03.24, 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