

INFORMATIONS - STAGE «SCHENGEN GETS READY»

 **Du 21 au 26 juillet 2025**

 **Chers parents, chers membres,**

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'organisation de notre prochain **stage de squash** :

 **« *Schengen gets ready* »**

Un stage intensif sur le thème :

 **« Motivation + Action = Progression »**

Objectifs du stage

Ce stage offre une opportunité unique de développer des compétences techniques et mentales dans un environnement stimulant et bienveillant.

Invités d'honneur

- **Sebastiaan Hofman** – jeune talent prometteur
- **Elise Rombas** – joueuse expérimentée
- **Nadia Pfister** – ambassadrice du squash

 *Encadrement par nos entraîneurs diplômés :*
Marc & Jean-Claude

17 PROGRAMME DÉTAILLÉ

Horaires quotidiens :

10h00–12h00 & 14h00–16h00 (sauf exceptions)

Date	Lieu / Activité	Repas
Lun 21/07	CK Sportcenter Kockelscheuer	La Duchessa
Mar 22/07	CK Sportcenter Kockelscheuer	La Duchessa
Mer 23/07	Libre ou Excursion Europapark (optionnelle) avec Jean-Claude	Pique-nique
Jeu 24/07	CK Sportcenter Kockelscheuer	La Duchessa
Ven 25/07	AM : Hall sportif à Elvange PM : CK Sportcenter	La Duchessa
Sam 26/07	CK Sportcenter Kockelscheuer	Le Score

 *Excursion Europapark : activité indépendante assurée par Jean-Claude. Transport & autorisation parentale requis.*

TARIFS

Nombre de jours Prix

5 jours	225 €
4 jours	180 €
3 jours	135 €

 *Excursion non incluse dans les tarifs*

i INFORMATIONS PRATIQUES

 **Participants** : 6 à 99 ans

 **Conditions** : Motivation et niveau minimum requis

Transport :

- À charge des parents (vers/depuis CK Sportcenter)
- Encouragement au covoiturage
-  Transport assuré :
 - Mercredi (excursion) – Jean-Claude
 - Vendredi midi – staff

Repas :

- Non inclus (15 € / repas)
 - Option végétarienne disponible (à signaler)
-

PROGRAMME TECHNIQUE

- Échauffement / retour au calme
 - Fondamentaux techniques & tactiques
 - Contrôle de balle & combativité
 - Sessions personnalisées
 - Ateliers avec invités
-

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

-  Lunettes de protection (< 19 ans)
 -  Chaussures non marquantes
 -  Gourde
 -  Vêtements de sport + rechange
 -  Serviette (douches dispo)
-

DOCUMENTS À FOURNIR

- Copie carte de sécurité sociale (matricule)
 - À signaler :
 - Allergies / besoins particuliers
 - Menu végétarien
 - Autorisation parentale (excursion)
-

DROIT À L'IMAGE

Photos/vidéos utilisées pour la promotion du sport.

 Merci de signaler par écrit si vous vous y opposez.

INSCRIPTION & PAIEMENT

 **Paiement avant le 18 juillet 2025**

IBAN : LU07 0019 6055 2546 6000

BIC : BCEELULL

Réf : Stage Schengen gets ready + NOM

 **Formulaire à retourner avant le 18 juillet 2025**

 Pour toute question : contactez-nous via **Spond**