

## Commission sportive

### Equipe adulte régionale

Si vous souhaitez rejoindre ce groupe pour parfaire votre entraînement durant la saison 2009-2010, vous pouvez vous inscrire. Sont concernés **les hommes et les femmes (arc classique et arc à poulies) des catégories : senior, vétéran et super vétéran.**

Pour s'inscrire, vous devez retourner la feuille ci-jointe avant :

**Le mardi 6 octobre 2009.**

Les tireurs recevront une convocation pour le stage d'octobre.

#### Programme annuel

- ↪ 17 et 18 octobre 2009
- ↪ 5 et 6 décembre 2009 ;
- ↪ 2 au 5 avril 2010.

#### Contenu des stages

- ↪ Fixation d'objectifs ;
- ↪ Développement des capacités physiques spécifiques ;
- ↪ Travail technique ;
- ↪ Réglage du matériel.

#### Lieu

Centre Régional de Tir à l'Arc à Riom.

#### Renseignements et inscription

Louis BRETON  
☎ 04 73 73 92 80

#### Fonctionnement

Les stages commencent le samedi à 10 heures et se terminent le dimanche à 17 heures.

#### Coût

Le prix du stage est de 35,00 €. Pour les tireurs qui suivent l'ensemble du programme, le dernier est gratuit.