Ce stage va vous permettre de participer à différents ateliers et de comprendre ou de parfaire votre équilibre afin d’avoir un patinage plus efficace.

**Déroulement du stage : de 10h à 16h à la piste de patinage**

**Avenue du Poitou 77270 VILLEPARISIS**

**-1ère partie**

-✔️Partage et échange sur les attentes de chacun

-✔️ Comment progresser

-✔️ Exercices d'équilibre

-✔️ Exercices de mobilité

-✔️ Détails du mouvement de patinage en statique et en dynamique (off skate).

- Pause déjeuner

**- 2ème partie**

- ✔️ application des acquis sur les rollers

- ✔️ partage et échanges

- ✔️ clôture du stage

Merci de remplir la fiche d’inscription jointe ; Une participation de 5€ par personne est demandée.

La Section USMV ROLLER

PS : en fonction du temps, le stage pourra être réduit sur sa durée

**NOM :**

**Prénom :**

**Date de naissance :**

**Club :**

**Adresse :**

**Téléphone** :

**E-mail :**