



1. Le club de la Seyne sur Mer nous accueille tous les dimanches de 8h 30 à 10h, le niveau est faible et particulièrement adapté aux débutants et jeunes.  
Si vous voulez y aller Max Pochon et Bastien Muller y sont régulièrement n'hésitez pas à leur demander conseil.  
Entraînements gratuit.

2. Dimanche 26 février 2012 à la piscine municipale d'Hyères.
  - a. stage niveau senior, vidéo, matches, repas à la cafète. Stage gratuit.
  - b. Horaires.

|                  |                     | 26 fév.  |
|------------------|---------------------|----------|
|                  |                     | dimanche |
|                  | cours               |          |
| 9h - 12h         | salle de cours      |          |
| 12h 13h<br>repas | Prix 7à<br>10€      |          |
| 13h -18h30       | bassin<br>ext match |          |

3. Stage du 27 février au 2 mars 2012 à la piscine municipale d'Hyères.
  - a. Niveau senior et junior plus invitation des meilleurs cadets.
  - b. Horaires.

|                |                       | 27-févr | 28-févr | 29-févr  | 01-mars | 02-mars  |
|----------------|-----------------------|---------|---------|----------|---------|----------|
|                |                       | lundi   | mardi   | mercredi | jeudi   | vendredi |
|                | cours                 |         |         |          |         |          |
| 8 -10h         | bassin ext<br>2 ligne |         |         |          |         |          |
| 10h - 13h      | salle de<br>cours     |         |         |          |         |          |
| footing        |                       |         |         |          |         |          |
| tactique       |                       | Fin 18h |         |          | Fin 18h |          |
| 19h30 -<br>21h | bassin ext<br>match   |         |         |          |         |          |

- c. Prix du stage 5€ la séance ou 20€ forfait semaine, chèque à l'ordre du H2SUB.

Cordialement

Thomas de Trébons  
SPORT-SUB  
109 rue du CORAIL  
83260 La CRAU FRANCE  
[tom@hockeysub.com](mailto:tom@hockeysub.com)  
tel : +33 (0)6 03 06 03 69