

Bonjour , j'espère que vous avez passés de bonne vacances et que vous vous réjouissez de recommencer une autre saison de curling.

Comme discuté lors de la séance des skips du printemps dernier je vous propose de faire quelques séances d'entrainements physique afin d'arriver fin prêt pour cette nouvelle saison. Le travail sera surtout axés sur le renforcement musculaire(Membre inférieur, ceinture abdominale et membres supérieur)général.

Les séances auront lieu a la halle de curling (à l'intérieur par mauvais temps et a l'extérieur par beau temps)

les lundis 9 et 23 septembre
les mercredis 11,18 et 25 septembre

de 18h30 à 19h30

penser a des habits adapté a la pratique du sport(short ou training ,t-shirt et soulier de sport)

Ces entrainements sont gratuits.

Merci de transmettre ces informations a vos co-équipiers et autres membres du club pouvant être intéressés.

Je vous laisse mon numéro de téléphone si vous avez besoin d'information supplémentaires

Meilleures salutations et à bientôt

Martin Barrette
076 514 6149