



Stage SUD O LUX d'initiation - perfectionnement

Région de Chiny / Suxy / Rossart

Samedi 18 et dimanche 19 mars 2017

Comme annoncé , un stage Sud O Lux « en externat » aura lieu dans la région de Chiny Suxy les samedi 18 et dimanche 19 mars 2017

Samedi 18 mars 2017 à 10.00 – rendez-vous au Barrage de la Vierre (accès par la route Jamoigne – carrefour de Notre Dame sur la route Suxy-Chiny)

Exercice « Mille Postes» - trois circuits possibles – initiation pour les débutants

Samedi 18 mars 2017 à 14.00 – rendez-vous à la cabane des chasseurs, au Carrefour de Notre Dame, à mi-distance entre Chiny et Suxy

Exercice « Serpent » pour les plus aguerris – Circuit classique pour les moins aguerris – Initiation pour les débutants

Dimanche 19 mars 2017 à 9.00 – rendez-vous au Pont Saint Nicolas à Chiny sur Semois

Exercices multi-ateliers (oro-hydro, memo, sans chemins, etc... etc...) pour les plus aguerris – circuits classiques pour les moins aguerris - Initiation pour les débutants

Dimanche 19 mars 2017 à 14.00 – rendez-vous au terrain de foot de Rossart, situé au Nord du village de Rossart – exercice « surprise » pour les plus aguerris - circuits classiques pour les moins aguerris - Initiation pour les débutants

Il est possible de prendre part à une, deux, trois ou quatre demi-journées d'exercices

Droits de participation :

Gratuit pour les affiliés Sud O Lux

Droit de 2.-€ par demi-journée pour les affiliés à d'autres clubs ABSO ou IOF qui souhaiteraient se joindre au groupe Sud O Lux

Droit de 3.-€ par demi-journée pour les non affiliés

Modalités d'inscription :

Pour pouvoir préparer les cartes en conséquence, il est indispensable de vous inscrire chez JND avant le 13 mars 2017, en précisant les demi-journées où vous venez

N'hésitez pas à en parler autour de vous, auprès de gens qui souhaitent découvrir la CO à cette occasion

Bienvenue à toutes et tous

Jean-Noël Debehogne

Secrétaire Sud O Lux

0495-117937 jnd@frso.be

