



Cet été, le club Synchro Laval offre la possibilité de faire du perfectionnement ainsi qu'un camp continu.

- Le **camp continu** a pour but la continuation de l'entraînement (en groupe) afin de conserver le niveau d'entraînement acquis durant la saison et ainsi mieux préparer la suivante.
- Le **perfectionnement** est un cours privé avec un entraîneur pour perfectionner les figures.

Les nageuses terminent leur saison de compétition à la fin mai ou même pour certaines, à la fin avril. Le temps entre la fin de la saison et le retour à l'entraînement au mois de septembre suivant est de deux ou trois mois, ce qui est très long pour un athlète.



Évidemment, afin de maintenir un niveau approprié de sa capacité cardio-vasculaire et pulmonaire, l'athlète doit rester actif. L'entraînement continu favorisera sa progression et diminuera les risques de blessures. Sachant également que nos compétitrices de la province ou du pays continuent de s'entraîner durant l'été, il est à notre avantage d'en faire de même afin de rester compétitives. Sans oublier, que le retour en septembre sera moins difficile puisqu'il y aura eu un maintien des acquis.

Je recommande fortement aux nageuses de prendre quelques jours durant l'été pour s'entraîner.

Il suffit de compléter et retourner le formulaire suivant avec votre chèque fait **À L'ORDRE DE SYNCHRO LAVAL INC.**, au plus tard le 9 juin 2017.

**SVP NE PAS ENVOYER DE L'ARGENT COMPTANT.**



# CAMP CONTINU PERFECTIONNEMENT

Nom de la nageuse : \_\_\_\_\_

Année de naissance : \_\_\_\_\_

Niveau Saison 2016-2017 : \_\_\_\_\_

-----  
Cochez les journées pour lesquels vous désirez vous inscrire :

## Semaine du 3 juillet au 7 juillet

### Perfectionnement

- Lundi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Mercredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Vendredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00

### Camp Continu

- Lundi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Mercredi Josée Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Vendredi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00

## Semaine du 10 juillet au 14 juillet

### Perfectionnement

- Lundi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Mercredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Vendredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00

### Camp Continu

- Lundi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Mercredi Josée Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Vendredi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00

## Semaine du 17 juillet au 21 juillet

### Perfectionnement

- Lundi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Mercredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Vendredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00

### Camp Continu

- Lundi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Mercredi Josée Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Vendredi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00

## Semaine du 24 juillet au 28 juillet

### Perfectionnement

- Lundi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Mercredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Vendredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00

### Camp Continu

- Lundi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Mercredi Josée Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Vendredi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00

## Semaine du 31 juillet au 4 août

### Perfectionnement

- Lundi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Mercredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Vendredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00

### Camp Continu

- Lundi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Mercredi Josée Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Vendredi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00

## Semaine du 7 août au 11 août

### Perfectionnement

- Lundi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Mercredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00
- Vendredi Josée Faucher de 9h00 à 10h00 – coût \$25.00

### Camp Continu

- Lundi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Mercredi Josée Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00
- Vendredi Josée-Faucher 10h00-13h00 - coût \$20.00

## TOTAL

---

### PERFECTIONNEMENT

NOMBRE DE JOURS \_\_\_\_\_ X \$25.00 = \$ \_\_\_\_\_ total chèque  
CI-INCLUS

### CAMP CONTINU

NOMBRE DE JOURS \_\_\_\_\_ X \$20.00 = \$ \_\_\_\_\_ total chèque  
CI-INCLUS

RETOURNEZ CE FORMULAIRE AVEC VOTRE **CHÈQUE FAIT À L'ORDRE DE SYNCHRO LAVAL INC.**, DANS UNE ENVELOPPE AU PLUS TARD LE 9 JUIN 2017. **SVP NE PAS ENVOYER DE L'ARGENT COMPTANT.**