



# Préparation physique

Du 29 octobre au 1 novembre 2019

06-08-54-71-30  
www.arcimpact.fr



## Chatenay Malabry (92)

- **Renforcement musculaire**
- **Gainage • Cardio**
- **Temps de tir**



### Stage Préparation physique

L'hiver est la période adéquat pour mettre en place une préparation physique générale, puis spécifique au tir à l'arc. Il est temps de contrôler son arc plutôt que de le subir.

Ouvert aux licenciés FFTA, débutants ou confirmés, toutes disciplines et toutes armes.

#### ARC IMPACT

12 chemin du Four | Le Puiset, 73800 PLANAISE  
06-08-54-71-30 | contact@arcimpact.fr



# 293€

REPAS DE MIDI INCLUS

Le stage se déroule au complexe sportif Louis Hachette, Avenue Paul Langevin 92350 - Le Plessis-Robinson

Début des journées : 09h00 | Fin des journées : 17h30 | Repas inclus