

TIR à l'ARC
ILE DE FRANCE



Préparation physique

Du 28 octobre au 31 octobre 2023

01-49-82-75-80
www.tiralarcidf.com
comite@tiralarcidf.com

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.



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

220€

REPAS DE MIDI INCLUS
(nous contacter pour le tarif hors IDF)

Le stage se déroule au Gymnase du centre
Rue des Imbergeres - 92330 - Sceaux

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



ARC IMPACT
Le Puiset, 73800 PLANAISE
06-08-54-71-30 | contact@arcimpact.fr

