

# Préparation physique

Du 28 octobre au 31 octobre 2022

## 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**

Le Puiset, 73800 PLANAISE

06-08-54-71-30 | contact@arcimpact.fr



MERLIN ARCHERY SWITZERLAND



01-49-82-75-80  
[www.tiralarcidf.com](http://www.tiralarcidf.com)  
comite@tiralarcidf.com

**Chatenay  
Malabry (92)**



- **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