**Organisation pour les stages stages St Michel**

**Adresse : 31 Rue Kelle 1150 Woluwé st Pierre**.

**Horaires des activités** : de 9h à 16h30

**Accueil**: dès 8h15 et garderie jusque 17h (plus tard pendant la saison du fait qu'il y a des entrainements)

**Organisation et activités :**

9h à 10h30 stage

10h30 à 10h45 repos et collation

10h45 à 12h stage

12h à 13h30 repas et repos, si possible apporter un jeux de société " cartes, puissance 4 etc.."

Difficile de les garder au calme ils ont activité libre sur le terrain à partir de 13h00

13h30 à 14h45 stage, suivis de repos et collation jusque 15h

15h à 16h stage, suivi de la remise en place du matériel du retour au calme avec des étirements

fin à 16h30.

Généralement le mercredi après-midi nous prévoyons une activité piscine ou non suivant le nombre de participants.

Pour ce cas prévoir, sac de bain avec maillot " pas short" bonnet de bain, bouées de bras pour les petits et essuie de bain bien sur.

**Matériel**:

Equipement de sport, training complet, short, long bas, blouse, vêtement de pluie "style KW", chaussure de foot pour terrain synthétique " pas de crampons en métal", protèges tibias, gants de gardien pour ceux qui le souhaitent.

Prévoir des chaussures légères " basket ou tong " pour la pose du midi

Suivant la météo, prévoir un équipement de rechange.... ou de la crème solaire ;-)

Prévoir si nécessaires le matériel pour prendre une douche pour qui le souhaite.

**Repas**:

Que vous prévoyez, ou

Il est aussi possible de commander un repas chaud pour 6 euros par jour ou "sandwich divers avec boisson" pour 3 euros

Il est souhaitable de payer la totalité sur place le premier jour, tant pour les repas que pour les sandwichs.

Bien que nous donnons des petites collations à 10h et 15h prévoyez des coupes fins, si possible fruits et ou barres céréales, et jus de fruits, de l'eau est prévue toute la journée.

En espérant vous y voir nombreux " maximum 60 par semaine quand même".

L'inscription n'étant pas limitée qu'aux membres de St Michel, des amis ou de la famille sont les bienvenus.

Bien cordialement à tous

Robert

0476 53 12 89