

Stage Mini BMX



Date : Mardi 24 et 31 octobre

Horaire : 9h30 - 12h00

Lieu : Piste de Lempdes, complexe sportif

Encadrement : Alexandre Granger (Diplome d'état)

Pour les pilotes extérieur, ce stage concerne les 7 ans et moins roulant en mini BMX.

Au programme :

2h30 de BMX pour apprendre les bases de chaque geste technique.
Travail de la position au départ puis du geste.
Exercices en virage, travail des trajectoires.
Mise en situation de course.

Prévoir :

Un change complet.
Une chambre à air avec ses outils.
Une bouteille d'eau.
Affaire de pluie (selon le temps)



Prix du stage : 10 €

Contact :

Arthur Garand : 07.77.44.63.14 ou par mail : coach@lempdes-bmx.com
Alexandre Granger : 06.37.20.51.07