

Ladies Day

Ladies Circuit

Où et quand ?

- 27/09/08 Winner's (Bruxelles)
- 13/12/08 Mons Aramis (Mons)
- 28/02/09 (Generation, Liège)
- 27/06/09 Castle Club (Bruxelles)

Programme

FULL DAY : 10h00 à 18h00
 1/2 DAY-morning: 10h00 à 14h00
 1/2 DAY-afternoon: 14h00 à 18h00

Combinaison de techniques de squash, de respiration et d'entraînement physique (tous niveaux confondus)

4 Tournois

Ces tournois permettent aux joueuses d'accumuler des points lors de chaque évènement.

Il y aura une gagnante par catégorie: Niveau A + B + C + NV + Débutantes.

Il y a de magnifiques prix à gagner ...

Où et quand ?

- Vendredi 3 et samedi 4/10/08 au SC Namur
- Mardi 11, Vendredi 14, Samedi 15/11/08 au Squash 22 (Liège)
- Mardi 10 et Mercredi 11/02/09 au Castle Club (Bruxelles)
- FINALE LADIES CIRCUIT Mercredi 27 et Samedi 30/05/09 à L'Aramis (Mons)

Prix: 12€ par personne / tournoi

PRIX Ladies Circuit

- Contrat de sponsoring avec Dunlop pour 2 ans!! (Raquettes + vêtements de sport)
 - 2 nuitées en Suite à l'hôtel (5*****) Le Plaza, petit déjeuner inclus
 - Diner pour 2 au "le Plaza restaurant Esterel" - 3 plats, vin et café inclus etc...
- +++ beaucoup d'autres prix



PROGRAMME

10h00 : Accueil, échauffement et détermination des groupes
 10h30 : Techniques de squash
 Buffet
 14h00 : Entraînement squash et physique
 17h00 : Technique de respiration
 prix: 12€ la 1/2 journée
 18€ toute la journée

Merci de compléter et envoyer ce formulaire par email à l'adresse ladies.ifs@squash.be ou téléphonez au 0478/55.94.63 ou au 0475/399.833

PROGRAMME

10h00 : Accueil, échauffement et détermination des groupes
 10h30 : Techniques de squash
 Buffet
 14h00 : Entraînement squash et physique
 17h00 : Technique de respiration
 prix: 12€ la 1/2 journée
 18€ toute la journée

Merci de compléter et envoyer ce formulaire par email à l'adresse ladies.ifs@squash.be ou téléphonez au 0478/55.94.63 ou au 0475/399.833

PROGRAMME

10h00 : Accueil, échauffement et détermination des groupes
 10h30 : Techniques de squash
 Buffet
 14h00 : Entraînement squash et physique
 17h00 : Technique de respiration
 prix: 12€ la 1/2 journée
 18€ toute la journée

Merci de compléter et envoyer ce formulaire par email à l'adresse ladies.ifs@squash.be ou téléphonez au 0478/55.94.63 ou au 0475/399.833

Squash
 ARAMIS