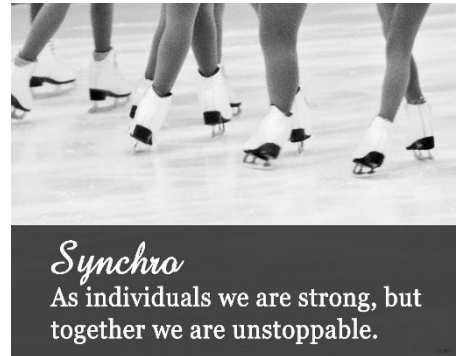


Synchrostage NOT

Beste schaatser / ouder,

Zoals jullie reeds weten, zal er in het weekend van vrijdag 1 september tot en met zondag 3 september een synchrostage worden voorzien voor alle synchroteams van NOT. De stage zal plaatsvinden in Maaseik, de Maaslandse Wintertuin. De teams Ixia en Filia starten op de vrijdagavond vanaf 19.30u. De teams Novia en Minia zullen zich vervoegen vanaf de zaterdagochtend. Voor alle teams staat er een vol programma op de planning tot zondagmiddag of de vroege avond, afhankelijk van het team. De exacte planning en een overzicht wat mee te nemen volgt zo snel mogelijk.



Het programma zal in ieder geval bestaan uit de volgende onderdelen:



- 9 uren (of 7,5 uren voor Minia en Novia) ijstraining onder begeleiding van de Franse coach Olivier Chapuis en de synchrotrainers van NOT.
- Droogtraining (expressie, lenigheid, kracht)
- Videotraining
- Teambuildingsactiviteiten
- Overnachting bij Hoppers jeugdverblijf Kinrooi
- Ontbijt, lunch, avondeten en drinken tijdens de maaltijd
- De teams en met name de jongere schaatser(s), zullen door de trainers, managers en enkele vrijwilligers worden begeleid tijdens hun verblijf.

Voor de teams Minia en Novia zal de kostprijs 100,- euro bedragen. Voor Filia en Ixia betreft dit 115,- euro. Wij willen u vriendelijk vragen dit bedrag over te maken voor 1/8/2017, zodat wij tijdig alle voorzieningen kunnen betalen. Graag storting op rekeningnummer: Nieuw Olympia Turnhout, synchro: BE39 9730 9194 4819, ARSP BE 22 onder vermelding van de naam schaatser(s) en team.

Indien u nog vragen heeft, neem dan gerust even contact op met de trainers:

Nathalie De Swart: 0493 02 58 08 nathalie.de.swart@hotmail.com

Emmy Wilde: 0031 6 18 31 49 62 emmywilde@msn.com

Tom Wilde: 0031 6 48 55 77 09 tombwilde@gmail.com

Luc Smits: 497/44 02 11 smits.luc10@telenet.be

Wij kijken er alvast naar uit!

Met vriendelijke groet,

De trainers van NOT-Turnhout