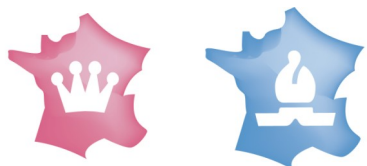




Echiquier Dieppois - Saison 2017-2018



CLUB LABEL FÉMININ
CLUB LABEL FORMATEUR

Olivier Delabarre

Directeur- entraîneur du club- formateur
Anime aussi le chess-boxing et
la boxe Fitness
06.16.21.24.77 - delabarre.o@wanadoo.fr

Matthieu- entraîneur

Medhi - Animateur module handicap
Guillaume M- animateur

Pass go for chess

Comment ça se passe ? 4 heures de cours
collectif sur 1 mois **pour 20€**.

Pas plus de 8 personnes par cours
Inscription obligatoire sur notre site
<http://cms1.echiquier-dieppois.net/>

Boxe Française en partenariat avec
Dieppe savate Boxe Française

Boxe Fitness : c'est l'alliance parfaite entre le fitness et la boxe. Sur une musique rythmée, vous apprenez à enchaîner coups droits, uppercuts et crochets, mais aussi coups de pieds, tout en y associant des mouvements d'aérobic classiques au cours de chorégraphies

Explication des niveaux :

L'élève ou le joueur devra respecter son niveau de jeu afin de donner une cohérence au groupe. Toutefois des exceptions peuvent être envisagées si la personne progresse vite ou bien a une indisponibilité sur les autres créneaux.

Niveau 1 : débutant-apprentissage des règles

Niveau 2 : Elo 1100-1500 savoir faire une partie avec un plan et connaître les thèmes tactiques

Niveau 3 : Joueur de club

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
10h00-11h00 Cours seniors Niveau 1			10h-11h Cours seniors Niveau 1		10h-11h Jeu libre Ouvert à tous Pass go for chess	
11h00-12h00 Jeu libre Ouvert à tous Pass go for chess			11h-12h Jeu libre Ouvert à tous Pass go for chess		11h00-12h00 Cours enfants Niveau 2 et 3	
	14h00-15h00 Handicap-chess	14h00-15h00 Cours enfants Niveau 1 et 2				Championnats par équipes Tournois Voir site
	15h00-16h30 Handicap-chess	15h00-16h00 Cours enfants Niveau 1 et 2 et 16h30-17h30 Chess-boxing		18h00-19h00 Boxe française Enfant 19h00-20h30 Boxe Française Adulte Chess-boxing	14h00-16h00 Cours niveau 3 Pass go for chess	
17h30-18h30 Chess-Blue	17h00-19h00 Cours adultes Niveau 1 et 2 19h00-21h30 Boxe Française Gymnase Ango		17h-19h Jeu libre Ouvert à tous Pass go for chess	20h30-00h00 Cours niveau 3 Jeu libre Tournoi	16h00-18h00 Tournois Animations (challenge blitz Picachess...)	

