



Strassen, le 03.09.2021

Chers athlètes, chers entraîneurs des clubs,

Par cette lettre, j'ai le plaisir de vous inviter au stage 'Season Kick off' à la Coque du 16 au 18 septembre 2021. Le stage s'adresse aux membres du cadre Top A et B de la FLNS. Ce stage sert de préparation à la nouvelle saison et donne à tous les participants l'occasion de faire connaissance avec la nouvelle équipe des entraîneurs de notre fédération.

Le stage se déroulera sous forme de Covid-Check. Au début du stage tous les participants sont priés de se présenter avec une preuve de vaccination, de guérison, un test PCR négatif (<48 heures) ou un test antigénique certifié (<24 heures) jeudi à 15 :00 heures. Pour ceux ou ce n'est pas possible merci de nous prévenir en avance par mail. ([christian.hansmann@flns.lu](mailto:christian.hansmann@flns.lu))

Le programme exact du stage est joint. En plus de l'équipement habituel, vous aurez besoin d'une tenue de sport, de baskets indoor et outdoor.

**Avis important : Veuillez confirmer votre participation au plus tard le **lundi 13 septembre 2021** par e-mail à l'adresse suivante : [christian.hansmann@flns.lu](mailto:christian.hansmann@flns.lu)**

Salutations sportives

Christian Hansmann  
Directeur technique de la FLNS

**Jeudi, 16.09.2021**

15:00	Covid-Check / test Covid	d'Coque Restaurant Perla
15:45 – 17:15	Outdoor Challenge	autour de la Coque
17:30 – 19:00	entraînement de natation	bassin d'entraînement

**Vendredi, 17.09.2021**

15:00	Meeting	d'Coque Lobby
15:30 – 17:00	Judo (théorie et pratique)	Dojo
17:15 – 19:00	entraînement de natation	bassin d'entraînement
19:00	Pizzaparty	La Coquille

**Samedi, 18.09.2021**

08:00	Meeting	d'Coque Lobby
08:30 – 10:00	coordination & jeux	d'Coque Gymnase
10:15 – 12:00	Entraînement de natation	bassin d'entraînement
12:30 – 13:30	déjeuner en commun	Coquille
14:00 – 15:30	Workshops: nutrition & mental health	Salle de Formation 1 & 2
16:00 – 18:00	relais	bassin d'entraînement