

A vos agendas ! L'ADAGE vous propose une grande première :

***Cours Power Breath
tout sur la respiration***

Suite à la demande d'un certain nombre d'archers, deux sessions du cours donné par Mylène Schenk vous seront proposées les 7 ou 14 septembre 2002, de 9 h. à 13 h. au Bois-des-Frères.

Retenez déjà l'une ou l'autre de ces dates. Nombre de participants limité à 18 par session.

Participation : Frs 20.--.

Inscriptions déjà possibles auprès de: Pierre Mermilliod, avenue du Lignon 10, 1219 Le Lignon.

Des bulletins d'inscriptions seront expédiés en temps utile à tous les clubs.

Contenu du cours

Apprenez à contrôler vos volumes respiratoires, à exploiter ce système physiologique, afin d'augmenter vos performances dans les différentes phases de tir.

Familiarisez-vous aux différentes techniques. Adaptez-les à votre entraînement, afin de parfaire votre geste, ainsi qu'à votre rythme de vie, afin de bonifier votre quotidien pour un mieux-être durable.