



SOCIÉTÉ NAUTIQUE DE SETE

# WEEK-END D'ENTRAÎNEMENT 100% FÉMININ

---

LES 14 ET 15 MAI 2022

NOMBRE D'INSCRIPTIONS LIMITÉ

Retrouvez les formulaires d'inscription sur la page  
Facebook " Les Femmes Naviguent en Occitanie "



## PROGRAMME DU WEEK-END

### SAMEDI 14 MAI

- 9H00: Accueil des participantes
- 10H30: Début de l'entraînement
- 13H00: Repas tiré du sac
- 14H00: Reprise de l'entraînement
- 18H00: Débriefing
- 19H00: Table ronde " Sport pour toutes"
- 20H00: Repas des équipages

---

### DIMANCHE 15 MAI

- 8H30: Début de l'entraînement
- 12H00: Repas tiré du sac
- 13H00: Régate
- 16H00: Retour à terre
- 17H00: Résultats de la régata et pot de fin de week-end



Vos sensations, notre passion, une seule région !

**LES 2 ÉQUIPAGES VAINQUEURS DE LA REGATE, REPRÉSENTERONT LA LIGUE OCCITANIE À L'ÉPREUVE WLS DE MARTIGUES EN OCTOBRE 2022.**



## INFOS PRATIQUES

### COÛT DU WEEK-END: 100€

Le prix comprend:

- la location des bateaux
- le repas ( convivial!) du samedi soir
- le prêt d'un gilet de sauvetage

Le prix ne comprend pas:

- la prise de licence FFV
- les repas tirés du sac du samedi midi et dimanche

Le paiement se fera le samedi matin ( pas de CB)

---

### QUELQUES PRÉROGATIVES:

- Etre un équipage composé de 5 personnes
- La skippeuse doit savoir naviguer
- Bonne humeur acceptée!