

Stage TOUSSAINT -SEMAINE #1

Lundi 25 au Vendredi 28 OCTOBRE.

Horaire Compétiteurs et Sauveteurs.

Groupes: Jeunes 1 (Espoir)/ JR-SR 1 (Elite)/ JR-SR2 (Région)/ Sauveteurs.

Horaire / Jour	lundi 25
Off	Nettoyage piscine
16h00 17h30	PPG / Relax Etirements Jeux
17h30 19h30	NATATION

Horaire / Jour	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 24	Dimanche 25
RDV 8h15. 8h30 10h30	Natation Compétition	Natation Compétition	Natation Compétition	Natation Compétition	Meeting Fougères	Meeting Fougères
10h30-11h30	Collation/ Relaxation	Collation/ Relaxation	Collation/ Relaxation	Collation/ Relaxation		
11h30 12H30	Repas/Pique Nique/ Vidéo	Repas/Pique Nique/ Vidéo	Repas/Pique Nique/ Vidéo	Repas/Pique Nique/ Vidéo		
13h00 14h30	Natation Compétition	Natation Compétition	Natation Compétition	Natation Compétition		
14h30-15h30	PPG	PPG	PPG	PPG		
15h30 17h00	Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co		
17h00-17h30	Vidéo.	Vidéo.	Vidéo.	Vidéo.		
19h30-21h00		Masters/ Adultes				

Stage TOUSSAINT -SEMAINE #1

Lundi 25 au Vendredi 28 OCTOBRE.

Horaire jeunes athlètes et débutants compétition.

**Groupes: Passeport / Pass 4 nages / Avenirs (Relèves) / Jeunes 2 (Promotion)/ JR-SR3
(Départements.)**

Horaire / Jour	lundi 25
Off	Nettoyage piscine
16h00 17h30	NATATION
17h30 19h30	PPG Relaxation/ Étirements Jeux collectifs.

Horaire / Jour	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 24	Dimanche 25
8h30 10h30	ACCUEIL/ PPG/ Assouplissements/ Vidéo	ACCUEIL/ PPG/ Assouplissements/ Vidéo	ACCUEIL/ PPG/ Assouplissements/ Vidéo	ACCUEIL/ PPG/ Assouplissements / Vidéo	OFF	OFF
10h00-10H30	NAT PB	NAT PB	NAT PB	NAT PB		
10h30 12H30	NATATION GB	NATATION GB	NATATION GB	NATATION GB		
12h30 14h00	Repas Temps Calme Vidéo	Repas Temps Calme Vidéo	Repas Temps Calme Vidéo	Repas Temps Calme Vidéo		
14h30	NAT Jeux	NAT Jeux	NAT Jeux	NAT Jeux		
14h30-15h30	Relax/ étirements/ Vidéo	Relax/ étirements/ Vidéo	Relax/ étirements/ Vidéo	Relax/ étirements/ Vidéo		
15h30 17H00	Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co		
17h00-17h30	Vidéo / Projection	Vidéo / Projection	Vidéo / Projection	Vidéo / Projection		

Stage TOUSSAINT -SEMAINE #2

Jeudi 4 et Vendredi 5 OCTOBRE.

Horaire Compétiteurs et Sauveteurs.

Groupes: Jeunes 1 (Espoir)/ JR-SR 1 (Elite)/ JR-SR2 (Région)/ Sauveteurs.

Horaire / Jour	lundi 1 ^o nov
16h00 17h30	OFF Stage Régional
17h30 19h30	

Horaire / Jour	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7
8h30 10h30	OFF Stage Régional	OFF Stage Régional	Natation Compétition	Natation Compétition	OFF	OFF
10h30-11h30			Collation/ Relaxation	Collation/ Relaxation		
11h30 12H30			Repas/Pique Nique	Repas/Pique Nique		
13h00 14h30			Natation Compétition	Natation Compétition		
14h30-15h30			PPG	PPG		
15h30 17h00			Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co		
17h00-17h30			Vidéo / Projection	Vidéo / Projection		
19h30-21h00		Masters/ Adultes				

Stage TOUSSAINT -SEMAINE #2

Jeudi 4 et Vendredi 5 OCTOBRE

Horaire jeunes athlètes et dubutants compétition.

**Groupes: Passeport / Pass 4 nages / Avenirs (Relèves) / Jeunes 2 (Promotion)/ JR-SR3
(Départements.)**

Horaire / Jour	lundi 1° nov
16h00 17h30	OFF Stage Régional
17h30 19h30	

Horaire / Jour	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7
8h30 10h30	OFF Stage Régional	OFF Stage Régional	ACCUEIL PPG	ACCUEIL PPG	OFF	OFF
10h00-10H30			NAT PB	NAT PB		
10h30 12H30			NATATION GB	NATATION GB		
12h30 14h00			Repas Temps Calme Vidéo	Repas Temps Calme Vidéo		
14h30			NAT Jeux	NAT Jeux		
14h30-15h30			Relax/ étirements	Relax/ étirements		
15h30 17H00			Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co		
17h00-17h30			Vidéo / Projection	Vidéo / Projection		