Stage vacances de Pâques -SEMAINE #1
Lundi 11 au Vendredi 15 avril 2022.
Horaire Compétiteurs sérieux à PONTIVY.

Horaire / Jour	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi	Dimanche
RDV 9h00	RDV PLO Piscine	RDV PLO Piscine	RDV PLO Piscine	RDV PLO Piscine	RDV PLO Piscine	Off	Off
9h45-10h00	Habillage / Echau a sec	Habillage / Echau a sec	Habillage / Echau a sec	Habillage / Echau a sec	Habillage / Echau a sec		
10h00-12h00	Natation Compétition	Natation Compétition	Natation Compétition	Natation Compétition	Natation Compétition		
12h15-13h15	Pique nique + repos	Pique nique + repos	Pique nique + repos	Pique nique + repos	Pique nique + repos		
13h15-14h45	Prépa Physique et Mobilité	Prépa Physique et Mobilité	Prépa Physique et Mobilité	Prépa Physique et Mobilité	Prépa Physique et Mobilité	Nat Ouest	Nat Ouest
15h30	Retour PLO Piscine	Retour PLO Piscine	Retour PLO Piscine	Retour PLO Piscine	Retour PLO Piscine		
19h15-20h45		Masters/ Adultes		Masters/ Adultes			

Stage vacances de Pâques -SEMAINE #2

Mardi 19 au Vendredi 22 avril 2022.

Horaire Compétiteurs et Sauveteurs.

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

Horaire / Jour	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
RDV 8h15. 8h30 10h30	Natation Compétition	Natation Compétition	Natation Compétition	Natation Compétition	Off	Off
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.		
19h15-20h45	Masters/ Adultes		Masters/ Adultes			

Journée complète: 8€	8h15-14h30: 4€	NAT Seule: Gratuit

Stage vacances de Pâques -SEMAINE #2
Mardi 19 au Vendredi 22 avril 2022.
Horaire jeunes athlètes et débutants compétition.
Groupes: Passeport / Pass 4 nages / Avenirs (Relèves) **/ Jeunes 2** (Promotion)**/ JR-SR3** (Départements.)

Horaire / Jour	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
8h30 10h30	ACCUEIL/ PPG/ Assouplissements/ Vidéo	ACCUEIL/ PPG/ Assouplissements/ Vidéo	ACCUEIL/ PPG/ Assouplissements/ Vidéo	ACCUEIL/ PPG/ Assouplissements/ Vidéo	OFF	OFF
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		

Journée complète: 8€	8h15-14h30: 4€	NAT Seule: Gratuit