

Stage FÉVRIER -SEMAINE #1
 Lundi 13 FEV au Vendredi 17 FEV.
 Horaire Compétiteurs.
Groupes: Jeunes 1 / JR 1 / JR2

Horaire / Jour	lundi 13 FEV
Matin OFF	Nettoyage Pool
13h00-14h30	NATATION pour TOUS
14h30 16h30	PPG / Relax Etirements ACTIVITÉ
17h00 19h00	NATATION pour tous.
19h15-20h30	Masters/ Adultes

Horaire / Jour	Mardi 14 FEV	Mercredi 15 FEV	Jeudi 16 FEV	Vendredi 17 FEV	Samedi 18 FEV	Dimanche 19 FEV
RDV 8h15. 8h30 10h30	Natation Compétition	Natation Compétition	Natation Compétition	Natation Compétition	Départ Team 56.	
10h30-11h30	Collation/ Relaxation/ Mobilité.	Collation/ Relaxation/ Mobilité.	Collation/ Relaxation/ Mobilité.	Collation/ Relaxation/ Mobilité.		
11h30 12H30	Repas/Pique Nique/ Vidéo	Repas/Pique Nique/ Vidéo	Repas/Pique Nique/ Vidéo	Repas/Pique Nique/ Vidéo		
12h45 ou 13h- 14h30	13h-14h30 Natation Compétition	12h45- 14h30 Natation Compétition	12h45- 14h30 Natation Compétition	12h45- 14h30 Natation Compétition		
14h30-15h30	BOWLING du Lac	PPG	PPG	PPG		
15h30 17h00		Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co		
17h00-17h30		Vidéo.	Vidéo.	Vidéo.		
19h15-20h30		Masters/ Adultes		Masters/ Adultes		

Stage FEVRIER -SEMAINE #1

Lundi 25 au Vendredi 28 OCTOBRE.

Horaire jeunes athlètes et débutants compétition.

Groupes: Passeport / Pass 4 nages / Avenirs / Jeunes 2 / JR3/ Sauveteurs.

Horaire / Jour	lundi 13 FEV
Matin OFF	Nettoyage Pool
13h00-14h30	NATATION
14h30	PPG / Relax
16h30	Etirements Jeux
17h00	NATATION
19h00	

Horaire / Jour	Mardi 14 FEV	Mercredi 15 FEV	Jeudi 16 FEV	Vendredi 17 FEV	Samedi 18 FEV	Dimanche 19 FEV
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 13h55	Repas Temps Calme Vidéo	Repas Temps Calme Vidéo	Repas Temps Calme Vidéo	Repas Temps Calme Vidéo		
14h00	NAT Jeux	NAT Jeux	NAT Jeux	NAT Jeux		
14h30-15h30	BOWLING du Lac	Relax/ étirements/ Vidéo	Relax/ étirements/ Vidéo	Relax/ étirements/ Vidéo		
15h30 17H00		Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co	Jeux Coll Sport Co		
17h00-17h30		Vidéo / Projection	Vidéo / Projection	Vidéo / Projection		

Stage FEVRIER -SEMAINE #2
Seulement Compétiteurs et Sauveteurs.
Groupes: Jeunes 1 / JR 1 / JR 2/ SAUV

Horaire / Jour	lundi 20 FEV
12h30-14h30	NATATION
14h30-15h30	PPG
19h15-20h30	Masters/ Adultes

Horaire / Jour	Mardi 21 FEV	Mercredi 22 FEV	Jeudi 23 FEV	Vendredi 24 FEV	Samedi 25 FEV	Dimanche 26 FEV
8h30 10h30					OFF	OFF
10h00-12h00						
11h30 12H30	OFF					
12h30- 14h30	12h30-14h30 Natation Compétition	12h30-14h30 Natation Compétition	12h30-14h30 Natation Compétition	12h30-14h30 Natation Compétition		
14h30-15h30	PPG	PPG	PPG	Off		
15h30 17h00						
17h00-17h30						
19h15-20h30			Masters/ Adultes			