

STAGE AVRIL PLOËRMEL Jeunes 1&2 – Juniors 1&2

STAGE VACANCES PRINTEMPS JEUNES 1&2 + JUNIORS 1&2						
	lundi 29 AVRIL	Mardi 30 AVRIL	Mercredi	Jeudi 2 MAI	Vendredi 3 MAI	
8:30				RDV 8H15 piscine	RDV 8H15 piscine	
9:00		RDV 8H45 piscine	REPOS	NATATION	NATATION	
		NATATION				
11:00		Etirements / Jeux société / Lecture			Etirements / Jeux société / Lecture	
		REPAS (salle commune piscine)			REPAS (salle commune piscine)	
12:00		Relaxation / Massage			Relaxation / Massage	
12:30						
13:00						
13:30	RDV PISCINE 13H45					
14:00		PPG et jeux en salle (DOJO)			PPG et jeux en salle (DOJO)	
14:30	PPG / JEUX EN SALLE (hall des sport)	chaussures propres et vêtements sport			chaussures propres et vêtements sport	
15:00	chaussures propres et vêtements sport	FIN:16H00 (piscine)		FIN:16H00 (piscine)		
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	NATATION					
17:30						
18:00						
18:30	Fin : 18H30 (piscine)					
Les moments intitulés "Etirements / Jeux de société / Lecture / révisions et devoirs sont sous surveillance de parents bénévoles. Apporter cartes, jeux de société, livres, ou vos cours pour révisions Les repas sont pris dans la salle en haut de la piscine sous surveillance de parents bénévoles Les téléphones portables sont interdits durant le stage						

Pour les séances en dehors de la piscine, prévoir un 2ème sac avec vos vêtements de sport propres et chaud (pour la relaxation) ainsi que des chaussures de salle (propres).

Repas : apporter un pick-nick solide et votre hydratation ainsi qu'une collation après la séance du matin.

Il est vivement conseillé de participer à l'ensemble du stage pour créer un groupe uni et soudé.

Chaque journée doit être réalisée dans sa totalité si jamais vous ne faites pas le stage dans sa totalité.

STAGE AVRIL PLOËRMEL Pass 4 Nages – Avenirs

STAGE PRINTEMPS Pass 4 nages et Avenirs			
Mardi 30 AVRIL	Mercredi	Jeudi 2 MAI	Vendredi 3 MAI
RDV 10H45 piscine	REPOS	RDV 10H45 piscine	RDV 10H45 piscine
NATATION		NATATION	NATATION
FIN: 12H00		Fin : 12H30 (piscine)	Fin : 12H30 (piscine)

Apporter son matériel de natation au complet ainsi qu'une gourde.