

## 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)  |   |                                       |                                     |                  |
| 15:00   |                                       | chaussures propres et vêtements sport   | chaussures propres et vêtements sport |                                     |                  |
| 15:30   | chaussures propres et vêtements sport | FIN:16H00 (piscine)   |                                       | FIN:16H00 (piscine)                 |                  |
| 16:00   |                                       |   |                                       |                                     |                  |
| 16:30   |                                       | Les moments intitulés "Etirements / Jeux de société / Lecture / révisions et devoirs sont sous surveillance de parents bénévoles. |                                       |                                     |                  |
| 17:00   |                                       | Apporter cartes, jeux de société, livres, ou vos cours pour révisions   |                                       |                                     |                  |
| 17:30   |                                       | Les repas sont pris dans la salle en haut de la piscine sous surveillance de parents bénévoles                                    |                                       |                                     |                  |
| 18:00   |                                       | Les téléphones portables sont interdits durant le stage   |                                       |                                     |                  |
| 18:30   | Fin : 18H30 (piscine)                 |   |                                       |                                     |                  |

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.