

STAGE ELITES / REGIONS/ ESPOIRS							
du 11 au 17 Février.							
COETQUIDAN bassin 50m							
Horaire / Jour	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
10h-12h	repos	repos	PPG ou activ exter	PPG ou activ exter	PPG ou activ exter	repos	prat 9
12h-14h	retour ST Brieuc	13h00 ALETH					
14h-16h		prat 2	prat 4	prat 6			
16h-18h	prat 1				prat 7	prat 8	prat 10
nocturne		P3 19h30- 21h00	P5 20h15- 21h45				
		CAMPING + Vélos 3 nuits/ 4 jours.					

STAGE ELITES / REGIONS/ ESPOIRS							
du 18 au 21 Février.							
COETQUIDAN bassin 50m							
Horaire / Jour	Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
10h-12h	repos	annulé	prat 14	P 15 à PLO	Meeting SFOC Courbevoie		
12h-14h		P12 à PLO		Départ SFOC			
14h-16h		annulé					
16h-18h	prat 11		repos				

A PLOERMEL							
Horaire / Jour	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Ven 15	Sam 16	Dim 17
9h00-10h30	nettoyage	Passeport 2 l'eau Pass 4 nages	Passeport 2 l'eau Pass 4 nages	Passeport 2 l'eau Pass 4 nages			
10h30-12h00		Relèves-Promos- Ados- Départements	Relèves-Promos- Ados- Départements	Relèves-Promos- Ados- Départements			
20h00-21h00		Maitres- Adultes		Maitres- Adultes			

PLOERMEL STAGE 19 au 21.							
SEMAINE 2 vacances							
A PLOERMEL							
Horaire / Jour	Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Ven 22	Sam 23	Dim 24
9h00-10h30	nettoyage	Passeport 2 l'eau Pass 4 nages	Passeport 2 l'eau Pass 4 nages	Passeport 2 l'eau Pass 4 nages			
10h30-12h00		Relèves-Promos- Ados- Départements	Relèves-Promos- Ados- Départements	Relèves-Promos- Ados- Départements			
20h00-21h00			Maitres- Adultes				

ATTENTION: Tou les athlètes n'ayant pas obtenu leur PASS' SPORT de L'eau ainsi que leur PASS 4 nages (ou PASS'Compétition) sont convoqués à l'entrainement de 9h00 (CASES JAUNES.).

Afin de participer à la préparation spécifique de ces diplômes.

Si vous avez un doute, merci de contacter Coach François qui vous éclairera. Vous pouvez aussi m'envoyer vos questions par mail que je transfèrerais à coach François.