

PLANNING STAGE DE NATATION

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h30		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
8h - 10h		Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Préparation des affaires et départ des stagiaires
10h - 12h		Préparation physique générale	Jeux et activités	Préparation physique générale	Jeux et activités Repos	Jeux et activités Repos	
12h30		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
14h - 16h	Accueil des stagiaires Réunion de présentation avec Grégory Mallet	Repos Jeux et activités	Activité extérieure	Jeux et activités	Repos Jeux et activités	Jeux et activités	
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	
17h - 19h	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	
19h30	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20h - 22h	Veillée & jeux	Veillée & jeux	Veillée & jeux	Veillée & jeux	Veillée & jeux	Soirée de fin de stage	