

PLANNING STAGE CNM VACANCES DE LA TOUSSAINT SAISON 2017-2018 (TARIF = 10 la semaine / 20€ les 2 semaines)

1 ère semaine	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
piscine plourin	8h 30 - 10h groupe region + jeunes / juniors	8h 30 - 10h groupe region + jeunes / juniors	8h 30 - 10h groupe region + jeunes / juniors	8h 30 - 10h groupe region + jeunes / juniors	8h 30 - 10h groupe region + jeunes / juniors	12h - 13h passage ENF 1 / 13h - 14h animation parrainage entre nageurs petits et grands (tous les nageurs sont conviés)
piscine la boissière	18h30 - 19h15 debutants	19h - 20h avenirs	19h - 20h debutants	repos	19h - 20h debutants	
	19h - 20h avenirs	19h - 21h groupe region + jeunes / juniors	19h - 20h avenirs		19h - 20h avenirs	
	19h - 20h maîtres		20h - 21h maîtres		20h - 21h maîtres	
2 ème semaine	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
piscine plourin	8h 30 - 10h groupe region + jeunes / juniors		8h 30 - 10h groupe region + jeunes / juniors		8h 30 - 10h groupe region + jeunes / juniors	12h - 13h passage ENF 1 / 13h - 14h animation parrainage entre nageurs petits et grands (tous les nageurs sont conviés)
piscine la boissière	18h30 - 19h15 debutants	19h - 20h avenirs	FERIE	repos	19h - 20h debutants	
	19h - 20h avenirs	19h - 21h groupe region + jeunes / juniors			19h - 20h avenirs	
	19h - 20h accès				20h - 21h accès	

PREPARATION PHYSIQUE GENERALE						
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
RDV à la piscine de la boissière	17h - 18h45 groupe region + jeunes / juniors	17h30 - 18h45 avenirs	X	X	17h - 18h45 groupe region + jeunes / juniors	planning PPG valable pour les 2 semaines de stage. Prévoir tenue de sport, chaussures adéquates, <u>corde à sauter</u>, <u>bouteille d'eau</u>