

	lundi 20 octobre	mardi 21 octobre	mercredi 22 octobre	jeudi 23 octobre	vendredi 24 octobre	samedi 25 octobre	
10:00							10:00
10:15	Rdv Piscine de Ti Dour	Rdv Piscine de Ti Dour		Rdv Piscine de Ti Dour	Rdv Piscine de Ti Dour		10:15
10:30							10:30
10:45							10:45
11:00	Préparation Physique Général et Relais	Préparation Physique Général et Relais		Préparation Physique Général et Relais	Préparation Physique Général et Relais		11:00
11:15							11:15
11:30							11:30
11:45							11:45
12:00							12:00
12:15	Pique nique et temps calme	Pique nique et temps calme		Pique nique et temps calme	Pique nique et temps calme		12:15
12:30							12:30
12:45							12:45
13:00	Temps de changement	Temps de changement		Temps de changement	Temps de changement		13:00
13:15	Echauffement à sec	Echauffement à sec		Echauffement à sec	Echauffement à sec		13:15
13:30							13:30
13:45	Entrainement dans l'eau	Entrainement dans l'eau	JOURNÉE OFF	Entrainement dans l'eau	Entrainement dans l'eau		13:45
14:00							14:00
14:15							14:15
14:30	Temps de changement et collation	Temps de changement et collation		Temps de changement et collation	Temps de changement et collation		14:30
14:45						MEETING DE LA TROUILLE	14:45
15:00							15:00
15:15		Activitée en pleine air Jeux de balle Jeux de cohésion		Activitée en pleine air Jeux de balle Jeux de cohésion			15:15
15:30							15:30
15:45	Activitée exterieur Bowling				Activitée exterieur Accrobranche		15:45
16:00							16:00
16:15							16:15
16:30		Fin de journée (RDV Ti Dour)		Fin de journée (RDV Ti Dour)			16:30
16:45							16:45
17:00	Fin de journée (RDV Ti Dour)				Fin de journée (RDV Ti Dour)		17:00