

PLANIFICATION ESPALION STAGE DU 16 AU 20 AOÛT

HEURE	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	HEURE
07:30	ARRIVEE LA VEILLE EN OPTION 15H	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	07:30
07:45 à 08:15		P'TIT DEJEUNER	P'TIT DEJEUNER	P'TIT DEJEUNER	P'TIT DEJEUNER	P'TIT DEJEUNER	07:45 à 08:15
09:00 à 12:00		ENTRAINEMENT MATIN	ENTRAINEMENT MATIN	ENTRAINEMENT MATIN	ENTRAINEMENT MATIN	ENTRAINEMENT MATIN	09:00 à 12:00
12:30 à 13:00		REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	12:30 à 13:00
14:00 à 14:45		REPOS/ACTIVITÉS	REPOS/ACTIVITÉS	REPOS/ACTIVITÉS	REPOS/ACTIVITÉS	REPOS/ACTIVITÉS	14:00 à 14:45
14:45 à 16:00	PISCINE NON SURVEILLÉ	PISCINE SURVEILLÉ	PISCINE SURVEILLÉ	PISCINE SURVEILLÉ	PISCINE SURVEILLÉ	ENTRAINEMENT APREM 15H à 17H30	14:45 à 16:00
16:15 à 19:15	ENTRAINEMENT APREM	ENTRAINEMENT APREM	ENTRAINEMENT APREM	ENTRAINEMENT APREM	ENTRAINEMENT APREM		16:15 à 19:15
19:30	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS		19:30
20:30 à 22:15	ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE	SERVICE/ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE	SERVICE/ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE	SERVICE/ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE	SERVICE/ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE		20:30 à 22:15
22:15	TEMPS CALME						
22:30	COUCHER - 12 ans						22:30
23:00	COUCHER						23:00