PLANNING
DU 10 AU 15 AOUT

MARTINEZ PING'ACADEMY

INTERNATIONAL

	LUNDI 10 AOUT		MARDI 11 AOUT	MERCREDI 12 AOUT	JEUDI 13 AOUT	VENDREDI 14 AOUT	SAMEDI 15 AOUT
15:00 - 16:00	**ACCUEIL**	**07:30**	**PETIT DEJEUNER**	**PETIT DEJEUNER**	**PETIT DEJEUNER**	**PETIT DEJEUNER**	**7:45 PETIT DEJEUNER**
17:00 - 18:30	ENTRAINEMENT	**08:30 - 09:30**	ENTRAINEMENT	REVEIL MUSCULAIRE 8H45	ENTRAINEMENT	REVEIL MUSCULAIRE 8H45	RANGEMENT
19:00	DOUCHE	**09:30 - 10:30**		PREPA PHYSIQUE		PREPA PHYSIQUE	ENTRAINEMENT
19:30	**REPAS**	**10:30 - 11:30**	PREPA PHYSIQUE	ENTRAINEMENT	PREPA PHYSIQUE	ENTRAINEMENT	
20:15	REGLE ET PROGRAMME	**11:30 - 12:30**	LOISIR/PISCINE		PREPA PHYSIQUE		
20:45	MISE EN PLACE KOH-LANTA	**12:45 - 13:00**	**REPAS**	**REPAS**	**REPAS**	**REPAS**	**REPAS**
		14:45 - 15:45	ENTRAINEMENT	VIP MENTALE OU COURS PRIVE	ENTRAINEMENT	VIP MENTALE OU COURS PRIVE	**13:30 - 14:00 DEPART**
		15:45 - 16:45	ENTRAINEMENT	PREPA PHYSIQUE		TOURNOI	
		17:00 - 18:00	PREPA PHYSIQUE	ENTRAINEMENT	PISCINE		
		18:00 - 19:00	VIP MENTALE OU COURS PRIVE		VIP MENTALE OU COURS PRIVE		
		19:30 - 19:45	**REPAS**	**REPAS**	**REPAS**	**REPAS**	
		SOIREE	INTERVENTION SERVICE ET REMISE	KOH-LANTA	KOH-LANTA	KOH-LANTA	

