



## Stage pré- rentrée scolaire Pôle Espoirs Océania

Plannings du 3 au 15 février 2014 au CARD

Lieu : CARD Guy Verlaguet

Horaires/jours	Lundi 3 février	Mardi 4 février	Mercredi 5 février	Jeudi 6 février	Vendredi 7 février
06:40	Passage de la navette : voir planning horaire et lieu de passage				
7:00-9:00	Entraînement en piscine	Entraînement en piscine	Entraînement en piscine	Entraînement en piscine	Entraînement en piscine
9:30-11:00	Stretching + communication nageurs	Travail en salle de musculation	Stretching + communication nageurs	Travail en salle de musculation	Stretching + communication nageurs
11:30-14:00	Repas en commun au snack + repos	Retour de la navette sur Nouméa à 11:30	Repas en commun au snack + repos	Retour de la navette sur Nouméa à 11:30	Repas en commun au snack + repos
14:00- 16:00	Entraînement en piscine	/	Entraînement en piscine	/	Entraînement en piscine
17:00	Retour de la navette sur Nouméa	/	Retour de la navette sur Nouméa	/	Retour de la navette sur Nouméa

Horaires/jours	Lundi 10 février	Mardi 11 février	Mercredi 12 février	Jeudi 13 février	Vendredi 14 février	Samedi 15 février
06:40	Passage de la navette : voir planning horaire et lieu de passage					
7:00-9:00	Entraînement en piscine	Entraînement en piscine	Entraînement en piscine	Entraînement en piscine	Entraînement en piscine	Entraînement en piscine
9:30-11:00	Stretching + communication nageurs	Travail en salle de musculation	Stretching + communication nageurs	Travail en salle de musculation	Stretching + communication nageurs	Réunion parents, présidents et entraîneurs des nageurs du Pôle
11:30-14:00	Repas en commun au snack + repos	Retour de la navette sur Nouméa à 11:30	Repas en commun au snack + repos	Retour de la navette sur Nouméa à 11:30	Repas en commun au snack + repos	
14:00- 16:00	Entraînement en piscine	/	Entraînement en piscine	/	Entraînement en piscine	
17:00	Retour de la navette sur Nouméa	/	Retour de la navette sur Nouméa	/	Retour de la navette sur Nouméa	