

PROGRAMME STAGE GE 41 DU 29 AVRIL AU 1er MAI 2015 A BLOIS

HORAIRES	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENREDI 1er
		7H45 : levé, réveil musculaire	7H45 : levé, réveil musculaire
		8H15 Petit déjeuner	8H15 Petit déjeuner
	9H00/9H30 Accueil	9H00 Départ pour la salle 9H15/11H00 Séance TT	9H00 Départ pour la salle 9H15/11H00 Séance TT
	9H45 Départ pour la salle TT 10H00/11H30 Séance TT	11H00/11H30 Renforcement musculaire	11H00/11H30 Renforcement musculaire
12H00	Repas	Repas	Repas
13H45	Départ pour la salle TT	Départ pour la salle TT	Départ pour la salle
14H00/16H00	Séance TT	14H00/15H30 Séance TT	14H00/15H30 Séance TT
16H00/16H15	Pause et gouter	15H30 /18H00 Piscine Agl'eau	15H30/16H15 Jeu libre, compétition
16H15/17H00	Jeu en double		16H15/16H30 Goûter
17H00/18H00	Renforcement musculaire		16H30/17H00 Rangement, Etirements et Bilan
18H00	Etirements, douche		
19H00	Diner	Diner	
20H15	Vidéo tennis de table	Libre, jeux de société.....	
À partir de 21H45	Coucher	Coucher	