

## PROGRAMME STAGE JEUNES 2019

	<b>Dimanche 14 avril</b>	<b>Lundi 15 avril</b>	<b>Mardi 16 avril</b>	<b>Mercredi 17 avril</b>	<b>Jeudi 18 avril</b>
07:00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
07:30					
08:00		Course à pied	Départ piscine (car)	Départ piscine (car)	Multi-enchaînement parcours type duathlon
08:30			Natation	Natation	
09:00					
09:30		Départ piscine (car)			
10:00		Natation	Retour (car)	Retour (car)	
10:30					
11:00					
11:30		Course à pied	Course à pied	Course à pied	
12:00					
12:30		Retour (car)			
13:00		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13:30					
14:00		Vélo	Vélo	Vélo	Départ des participants
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00	Accueil des participants				
17:30					
18:00					
18:30		Assouplissements, étirements	Assouplissements, étirements	Assouplissements, étirements	
19:00					
19:30	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20:00					
22:00	Extinction des feux	Extinction des feux	Extinction des feux	Extinction des feux	