

Lundi 30 OCTOBRE

13h30-14h	Accueil
14h-14h20	Prise en main du groupe et présentation de l'encadrement
14h20-18h15	Séance TT
18h15-18h30	Etirements
18h30-19h	Installation dans les chambres et douches
19h-20h	Dîner
20h30-21h30	Temps calme
21h30-22h	récupération des portables pour les plus jeunes et Coucher

Mardi 31 Octobre et Mercredi 1er Novembre

7h30	Lever
7h45-8h	Réveil Musculaire
8h-8h30	Petit déjeuner et déplacement vers l'Arténium
9h-11h30	Séance TT
11h30--12h	Etirements et douches
12h-12H50	Douche au Bungalow et Déjeuner au Creps
13h-14h	Sieste
14h-14h15	déplacement vers l'Arténium
14h15-18h15	Séance TT et travail Physique avec Maël (1h)
18h15-18h30	Etirements
18h30-19h	déplacement vers les bungalows et douches
19h-20h	Dîner
20h-21h30	Temps calme
21h30-22h	Récupération des portables pour les plus jeunes et Coucher

Jeudi 2 Novembre

7h30	Lever
7h45-8h	Réveil Musculaire
8h-8h30	Petit déjeuner et déplacement vers l'Arténium
9h-11h30	Séance TT
11h30-11h45	Etirements
11h45-13h15	Déjeuner au Creps et moment calme
13h30-16h	Compétition
16h-16h30	Etirements, Bilan et Clôture du Stage