

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	7h30-8h00	7h30-8h00	7h30-8h00	7h30-8h00	7h30-8h00
	Réveil musculaire + bain matinal	Réveil musculaire + bain matinal	Réveil musculaire + bain matinal	Réveil musculaire + bain matinal	Réveil musculaire + bain matinal
	9h30-10h45	9h30-10h45	10h50-12h00	9h30-10h45	9h30-10h45
	Séance collective	Séance collective	Séance collective animée par	Séance analyse vidéo	Séance collective
	10h50-12h00	10h50-12h00		10h50-12h00	10h50-12h00
	Circuit training	Circuit training		Groupe divisé en trois pour trois petites séances collectives	Groupe divisé en trois pour trois petites séances collectives
	12h00-14h00	12h00-14h00	12h00-14h00	12h00-14h00	12h00-14h00
	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
	14h00-16h00	14h00-16h00	14h00-16h00	14h00-16h00	14h00-16h00
	Séance individuelle 1	Séance individuelle 2	Tournoi Bad in Breizh ille 5	Indonésienne collective	Beach volley / Milky etc..) Apres-midi convivial sur la plage
	16h00-18h00	16h00-18h00		16h00-17h00	16h00-18h00
	Séance individuelle 2	Séance individuelle 1		Temps libre	Debrief collectif puis individuel + rangement de la salle
18h00-20h00	18h00-20h00	18h00-20h00	17h00-20h00	18h00-20h00	
Accueil des stagiaires!	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Circuit cardio training	
20H00-21H00	20H00-21H00	20H00-21H00	20H00-21H00	20H00-21H00	
Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	
21H30-23h00	21H30-23h00	21H30-23h00	21H30-23h00	21H30-23h00	
Séance collective animée pas Noël	Tournoi ronde italienne	Jeu libre	Jeux divers	Soirée conviviale	