

STAGE VACS TOUSSAINT 21 octobre au 6 novembre					
J1 STAGE LOCAL des 30 et 31 octobre					
Matin -----JOURNEE-----Soir					
Lundi 30	10h/11h CAP	11h/12h Natation	Pique-Nique	13h30/15h Vélo	
Mardi 31	10h/12h Multi		Pique-Nique	13h30/14h30 Natation	
J2 STAGE LOCAL du 30 octobre au 2 novembre					
Matin -----JOURNEE-----Soir					
lundi 30/10	10h-12h Vélo	Repas	13h30-14h30 natation		
mardi 31/10	10h-12h multi vélo + Cap				
jeudi 02/11	10h30-12h natation				
LOCAL du 23 au 27 octobre					
Matin -----JOURNEE-----Soir					
Lundi 23		Nat 10h30 12h30	Repas	Brief du stage + Orientation saison	14h 16h VTT
Mardi 24	Nat 8h30 10h30	Cap 11h 12h	Repas	W en Salle 13h 14h	
Mercredi 25	Nat 8h30 10h30	Cap 11h 12h	Repas	W en Salle 13h 14h	
Jeudi 26	Nat 8h30 10h30	Cap 11h 12h	Repas	W en Salle 13h 14h	14h 16h VTT
Vendredi 27	Nat 8h30 10h30	Cap 11h 12h	Repas	W en Salle 13h 14h	14h 16h VTT
J4-5 STAGE LOCAL du 23 au 27 octobre					
Matin -----JOURNEE-----Soir					
Lundi 23		Nat 10h30 12h30	Repas Groupe à prévoir	Brief du stage + Orientation saison	14h 16h VTT
Mardi 24	Nat 8h30 10h30	Cap 11h 12h	Repas	W en Salle 13h 14h	14h 16h VTT
Mercredi 25	Nat 8h30 10h30	Cap 11h 12h	Repas	W en Salle 13h 14h	14h 16h VTT
Jeudi 26	Nat 8h30 10h30	Cap 11h 12h	Repas	W en Salle 13h 14h	14h 16h VTT
Vendredi 27	Nat 8h30 10h30	Cap 11h 12h	Repas	W en Salle 13h 14h	14h 16h VTT
Programme personnalisé pour la deuxième semaine. Merci de faire la demande à Guillaume avec vos dispo directement par mail : guihen707@live.fr					
ADULTES du 23 au 27 octobre					
Matin -----JOURNEE-----Soir					
Lundi 23			14h 16h VTT	Natation 18h 20h	
Mardi 24		Cap 11h 12h	14h 16h VTT		
Mercredi 25		Cap 11h 12h	14h 16h VTT	Natation 18h 20h	
Jeudi 26		Cap 11h 12h	14h 16h VTT		
Vendredi 27		Cap 11h 12h	14h 16h VTT	Natation 18h 20h	
Lundi 30				Natation 18h 20h	
Mardi 31					
Mercredi 1	BEACH GRAVELINES COMPETITION DE VTT SUR SABLE				
Jeudi 2					
Vendredi 3				Natation 18h 20h	