

**Programme des journées du stage Espoirs, Passions et Performances**

**Du 17 au 22 Février**

Horaires	Lundi 17 Février	Mardi 18 Février	Mercredi 19 Février	Jeudi 20 Février	Vendredi 21 Février
13 H 00	Accueil des nageurs	Accueil des nageurs	Accueil des nageurs	Accueil des nageurs	Accueil des nageurs
13 H 15 à 14 h 25	Entrainement natation	Entrainement natation	Entrainement natation	Entrainement natation	Entrainement natation
14 h30 à 15h00	Rhabillage et collation	Rhabillage et collation	Rhabillage et collation	Rhabillage et collation	Rhabillage et collation
15 h 15 à 17H 00	PPG/Crossfit/ sport co	Escape Game ou sport co	City Sport	Escape Game ou sport co	Retour sur la séance filmée avec goûter
17H 00 à 17 H 15	Collation/Fin de journée espoirs	Collation /Fin de journée espoirs	Collation /Fin de journée espoirs	Collation /Fin de journée espoirs	Collation /Fin de journée espoirs
17h30 19h30	Entrainement Natation	Entrainement natation	Entrainement natation	Entrainement natation	Entrainement natation

La participation forfaitaire s'élève à **18 EUROS/ nageur/jour**

Le bulletin d'inscription et le chèque (à l'ordre de Lannion Natation) sont à retourner **avant le 5 Février**

Les journées ne seront maintenues que si nous avons un minimum de 8 nageurs inscrits