STAGE DE NATATION SYNCHRONISEE

avec Mme BESANCON DU 20/02 AU 25/02/2017

HORAIRES	LUNDI 20/02	MARDI 21/02	MERCREDI 22/02	JEUDI 23/02	VENDREDI 24/02	SAMEDI 25/02
8H15	DEPART POUR LA PISCINE AQUAZONIA - RDV : 7h45					
9H - 11H45	STAGE	STAGE	STAGE	STAGE	STAGE	
12H00	DEPART POUR LE CENTRE NAUTIQUE DES PACOUSSINES					EPREUVE SYNCHRONAT
12H30	DEJEUNER					
13H30	REPOS					
14H30	DEPART POUR CENTRE AQUATIQUE DE CAYENNE					PISCINE
15H - 17H00	GYM*	GYM*	GYM*	GYM*	GYM*	MALIA METELLA
18H00 - 19H00/19H30	FORMATION*	FORMATION*	FORMATION*	FORMATION*	FORMATION*	
LIEU	GYM ET FORMATION : Centre Aquatique de Cayenne (ex Piscine de Baduel)					
	L'horaire pour l'épreuve du SYNCHRONAT sera communiqué ultérieurement					

TENUE

PISCINE : maillot noir (obligatoire) - lunette - bonnet remis par le club - bouteille d'eau- pince-nez

Prévoir une collation pour l'après-midi

GYM : cycliste ou legging - tee-shirt - socquette (noir de préférence)