

samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	Vendredi	samedi
	07h00/7h30 Footing 7h45 Petit-dej	7h45 Petit-dej	07h00/7h30 Footing 7h45 Petit-dej	09H00 Petit-dej	07h00/7h30 Footing 7h45 Petit-dej	7h45 Petit-dej	7h30 Petit-dej
	8h15 Départ Navette 9h15/11h30 TAEKWONDO	8h15 Départ Navette 9h15/11h30 TAEKWONDO	8h15 Départ Navette 9h15/11h30 TAEKWONDO	09H30 Départ Navette 10h15/11h45 TAEKWONDO Travail spécifique à partir de cadets	8h15 Départ Navette 9h15/11h30 TAEKWONDO	8h15 Départ Navette 9h15/11h30 TAEKWONDO	08h00 RANGEMENT 09H00 DEPART
	12h Repas	12h Repas	12h Repas	12h Repas	12h Repas	12h Repas	
14h00 accueil des stagiaires	13h00/14h00 Temps libre	13h00/14h00 Temps libre	13h00/14h00 Temps libre	13h00/14h00 Temps libre	13h00/14h00 Temps libre	13h00/14h00 Temps libre	
16h00 Renforcement musculaire 17h00 Installation	14h00/16h00 TAEKWONDO 16H15 NAVETTE	14h00/16h00 TAEKWONDO 16H15 NAVETTE	14h00/16h00 TAEKWONDO 16H15 NAVETTE	16H00 REPOS	14h00/16h00 TAEKWONDO 16H15 NAVETTE	14h00/16h00 CIRCUIT TRAINING 16H15 NAVETTE	
19h30 repas	19h30 repas	19h30 repas	19h30 repas	19h30 repas	19h30 repas	19h30 repas	
21h00 Animations Spectacle Place du village 22h30 soirée	21h00 Animations Spectacle Place du village 22h30 soirée	21h00 Animations Spectacle Place du village 22h30 soirée dansante	21h00 Animations Spectacle Place du village 22h30 soirée	21h00 Animations Spectacle Place du village 22h30 soirée	21h00 Animations Spectacle Place du village 22h30 soirée dansante	Fête Fin de stage	

Pour les-demi pensionnaires et les externes :

Arrivées tous les jours à 09h15 à la salle de l'Estérel à coté du MAC DO ET RETOUR à 16h15 de la salle, Sauf pour le mercredi, l'arrivée se fera à 10h15 à l'OASIS, le retour du village vacances, sauf en cas exceptionnel. Pour les benjamins, minimales repos.

Aucun retard ne sera excusé, quelques modifications pourront être apportées.

Vous pouvez participer à toutes les activités du camping en dehors des heures d'entraînement.

Le déjeuner se prendra au club HOUSE ROLAND GARROS à SAINT RAPHAEL et le dîner sur le lieu d'hébergement à OASIS.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES contact FRANCK : 0673243151