

Programme Stage Club de Février

Rendez-vous chaque jour au club à 9h45.

	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00-12h00	Tournoi des 3 ballons en exterieur. <i>Vélodrome à Sedan</i>	Renforcement Musculaire. <i>Club</i>	Bike and Run. <i>Secteur de la Marfée</i> *Ramener son vélo.	Athlétisme. <i>Club</i>
12h00-13h30	Pause midi	Pause midi	Pause midi	Pause midi
13h30-16h00	Kayak lecture de courant. <i>site de Moskova</i>	Course d'Orientation. <i>Bannet</i>	Randonnée Pédestre. <i>Forêt Ardennaise</i>	Sortie kayak. <i>Parcours à définir</i>
16h00-16h45	Gouter	Gouter	Gouter	Gouter
17h30-20h				Natation + Kayak Polo. <i>Centre aquatique Sedan</i>