



STAGE D'ÉTÉ 2026

planning



	LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08	JEUDI 09	VENDREDI 10
MATIN (09H-12H30)	PPS & Entraînement	PPS & Entraînement	Sortie : Plage	PPS & Entraînement	PPS & Entraînement
DÉJEUNER (12H30-14H)	Prévoir Pique-Nique	Prévoir Pique-Nique	Prévoir Pique-Nique	Prévoir Pique-Nique	Repas Asiatique
APRÈS-MIDI (14H-17H)	Intervenant : Réalité Virtuelle	Sortie : Kanoë	PPS & Entraînement	Sortie : Bowling & Laser Game	Bataille d'eau, kermesse et jeu libre
SOIR (18H-20H)	Entraînement (optionnel)	X	Entraînement (optionnel)	Entraînement (optionnel)	X

Pour chaque jour, prévoir goûter pour l'après-midi, tenue de sport, tenue de Taekwondo, gourde, casquette, crème solaire, paire de chaussure, rechange, sac à dos, maillot de bain, serviette. Tous les repas se dérouleront à la Salle Polyvalente (à l'exception du mercredi sauf en cas de forte chaleur).

PPS : Préparation Physique Spécifique