



VACANCES DE FEVRIER

Benjamins et plus

1^{ère} semaine :

- Entraînement de 13h à 15h du lundi 08/02 au vendredi 12/02, piscine Hélène Boucher.

2^{ème} semaine :

- > **Stage de 4 jours** du mardi 16/02 au vendredi 19/02 de 8h30 à 15h piscine AQUAVAL

Programme de la journée:

- 8h30 10h natation
- 10h30 11h30 sports collectifs, exercices à sec, etc...
- 11h45 12h45 repas pris au restaurant
- 13h 15h natation

Tenue à prévoir :

- Affaires de natation habituelles + Bermuda pour nager + tenue de sport+ bonnet et affaires chaudes pour les déplacements à pieds.

Inscription auprès de Cyril uniquement accompagné du règlement (50 euro tout compris.

groupe espoir/élite : 10 euro dans le cadre de deux stages max dans l'année. Au-delà : 50 euro)

Jusqu'au samedi 6/02.

Les nageurs ayant participé aux stages départementaux de la première semaine ont accès du mardi au jeudi aux entraînements durant le stage sur inscription.

- > **Entraînements pour tous** le lundi 15/02 de 12h à 14h et le vendredi de 19h à 20h15 piscine Aquaval.