



Stage Club 2016

	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>	<i>Lundi</i>
8h	RDV 8h40/45 Dépôt affaires Parking Ile Lacroix		<i>Petit Déjeuner</i>
9h		<i>Petit Déjeuner</i>	<i>Depart Vélo</i>
10h	Vélo: Rouen - La Bonneville 65km	Ateliers Vélo	Natation <i>Travail spécifique Tri</i>
11h		Course à Pied : Séance Travail Allures Gainage	<i>Retour Vélo</i>
12h			Multi Enchainements: Travail transitions + Mini Duatlons
13h	<i>Installation Chambres</i>	<i>Douche</i>	
14h	<i>Repas</i>	<i>Repas</i>	<i>Repas</i>
15h	<i>Sieste</i>	<i>Sieste</i>	<i>Rangement</i>
16h	Course à Pied : Footing	<i>Dépôt affaires nat dans le camion</i>	Vélo: La Bonneville - Rouen 65km
17h		Sortie Vélo Travail CLM par équipes Fin à Conches en Ouches	
18h	Trajet Vélo		Récupération affaires
19h	Natation : Piscine Conches en Ouche	Natation : Piscine Conches en Ouche	
20h	Trajet Vélo Prévoir Lumières	Trajet Vélo Prévoir Lumières	
21h	<i>Repas</i>	<i>Repas</i>	
22h	Tournoi Jeux société	Animation	