

**SEMAINE 1 : LUNDI 26 FEVRIER A VENDREDI 01 MARS 2024**

<p><b>Lundi 26 FEVRIER</b></p>	<p><b>Stage enfants 8/12 ans (9H30 – 12H30)</b>  <b>Matin :</b>          Accueil des enfants et leurs parents: 9H30          Début de la séance: 10H          Activités: motricité/ vitesse/vivacité/explosivité/travail de l'endurance à travers les jeux/ sport collectif          Fin de la séance: 12H30.  <b>SOIR:</b>  <b>Sport Ados dès 13 ans / Adultes (18H - 20H)</b>          Accueil des sportifs:18H          Début de la séance:18H15          Activités: échauffement + sport collectif + renforcement musculaire + étirement          Fin de la séance: 20H</p>
<p><b>Mardi 27 FEVRIER</b></p>	<p><b>Stage enfants 8/12 ans (9H30 – 17H)</b>  <b>Matin :</b>          Accueil des enfants et leurs parents: 9H30          Début de la séance: 10H          Activités: motricité/ vitesse/vivacité/explosivité/travail de l'endurance à travers les jeux/ sport collectif          Fin de la séance: 12H.          12H – 14H pause déjeuner + activités intellectuelles  <b>Après midi :</b>          Activités sportives: 14H          Fin de la séance : 16H30          Fin de la journée : 17H</p>
<p><b>Mercredi 28 FEVRIER</b></p>	<p><b>Stage pour les + 12 ans (14H – 17H)</b>  <b>Après midi :</b>          Accueil des enfants et leurs parents: 14H          Début de la séance: 14H30          Activités: échauffement + sport collectif + renforcement musculaire + étirement          Fin de la séance: 17H</p>
<p><b>Jeudi 29 FEVRIER</b></p>	<p><b>Stage enfants 8/12 ans (9H30 - 12H30)</b>  <b>Matin :</b>          Accueil des enfants et leurs parents: 9H30          Début de la séance: 10H          Activités: motricité/ vitesse/vivacité/explosivité/travail de l'endurance à travers les jeux/ sport collectif          Fin de la séance: 12H30.  <b>SOIR :</b>  <b>Sport Ados dès 13 ans / Adultes (18H - 20H)</b>          Accueil des sportifs:18H          Début de la séance:18H15          Activités: échauffement + sport collectif + renforcement musculaire + étirement          Fin de la séance: 20H</p>
<p><b>Vendredi 01 MARS</b></p>	<p><b>Stage enfants 8/12 ans (9H30 - 12H30)</b>  <b>Matin :</b>          Accueil des enfants et leurs parents: 9H30          Début de la séance: 10H          Activités: motricité/ vitesse/vivacité/explosivité/travail de l'endurance à travers les jeux/ sport collectif          Fin de la séance: 12H30.</p>