

SEMAINE 1 : LUNDI 22 AVRIL A VENDREDI 26 AVRIL 2024

<p>Lundi 22 AVRIL</p>	<p>Stage enfants 9/12 ans (9H - 12H) Matin : Accueil des enfants et leurs parents: 9H Début de la séance: 9H30 Activités: motricité/ vitesse/vivacité/explosivité/travail de l'endurance à travers les jeux/ sport collectif Fin de la séance: 12H. Soir: Sport Ados dès 13 ans / Adultes/ Sport Adapté (17H45 - 19H45) Début de la séance:17H45 : échauffement + sport collectif + renforcement musculaire + étirement Fin de la séance: 19H45</p>
<p>Mardi 23 AVRIL</p>	<p>Stage enfants 9/12 ans (9H - 17H) Matin : Accueil des enfants et leurs parents: 9H Début de la séance: 9H30 Activités: motricité/ vitesse/vivacité/explosivité/travail de l'endurance à travers les jeux/ sport collectif Fin de la séance: 12H. Après midi : Activités sportives: 14H Fin de la séance : 16H30 Fin de la journée : 17H Soir: Sport Ados dès 13 ans / Adultes/ Sport Adapté (17H45 - 19H45) Début de la séance:17H45 : échauffement + sport collectif + renforcement musculaire + étirement Fin de la séance: 19H45</p>
<p>Mercredi 24 AVRIL</p>	<p>Stage enfants 9/12 ans ELITE (9H – 12H) Matin : Début de la séance: 9H30 Activités: motricité/ vitesse/vivacité/explosivité/travail de l'endurance à travers les jeux/ sport collectif Fin de la séance: 12H.</p>
<p>Jeudi 25 AVRIL</p>	<p>Stage enfants 9/12 ans (9H - 17H) Matin : Accueil des enfants et leurs parents: 9H Début de la séance: 9H30 Activités: motricité/ vitesse/vivacité/explosivité/travail de l'endurance à travers les jeux/ sport collectif Fin de la séance: 12H. Après midi : Activités sportives: 14H Fin de la séance : 16H30 Fin de la journée : 17H Soir : Sport Ados dès 13 ans / Adultes/ Sport Adapté (17H45 - 19H45) Début de la séance:17H45 : échauffement + sport collectif + renforcement musculaire + étirement Fin de la séance: 19H45</p>
<p>Vendredi 26 AVRIL</p>	<p>Stage enfants 9/12 ans (9H - 12H) Matin : Début de la séance: 9H30 Activités: motricité/ vitesse/vivacité/explosivité/travail de l'endurance à travers les jeux/ sport collectif Fin de la séance: 12H.</p>