



PLANNING CEC U18 2022 JOUEURS



dimanche 10 juillet

lundi 11 juillet

mardi 12 juillet

mercredi 13 juillet

jeudi 14 juillet

vendredi 15 juillet

07:00

07:30

08:00

08:30

09:00

09:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00



07:15 Petit Déjeuner				
7:45 Rdv Patinoire				
08:00 - 09:30 Muscultation / Physique 2 Groupes				
09:45 Collation				
10:15 - 11:45 Glace				
12:15 Dejeuner				
13:00 Theorie / Intervenant	13:00 Theorie / Intervenant	12:45 - 14:00 Repos	13:00 Theorie / Intervenant	13:00 Bilan de Stage
13:40 - 15:10 Repos	13:40 - 15:10 Repos	14:15 - 17:15 RAFTING	13:40 - 15:10 Repos	14:30 - 15:30 Rangement
15:10 - 16:20 Ultimate Shoot Ramp	15:10 - 16:20 Ultimate Shoot Ramp		15:10 - 16:20 Ultimate Shoot Ramp	15:40 Collation
16:25 Collation	16:35 Collation		16:35 Collation	15:50 - 17:00 Prepa Mentale / Yoga
16:35 - 17:45 Prepa Mentale / Yoga	16:35 - 17:45 Prepa Mentale / Yoga		16:35 - 17:45 Prepa Mentale / Yoga	17:15 Dîner
17:30 Collation	17:45 Dîner	17:30 BBQ	17:45 Dîner	
18:15 - 19:45 Glace	18:45 - 20:15 Glace	18:45 - 20:15 Glace	18:45 - 20:15 Glace	18:15 - 19:45 Glace
20:15 Dîner				
20:45 - 21:45 Kine / Stretching / Decrassage	20:00 Decrassage			
21:15 Collation	21:45 Collation	21:45 Collation	21:45 Collation	20:30 FIN DE STAGE
21:30 Heure du Coucher	22:00 Heure du Coucher			

Non-contractuelle, peut évoluer à tout moment en fonction des besoins du CEC 2022