

PROGRAMME PRÉVISIONNEL STAGE EAUX-VIVES THORIGNE EAUX-VIVES

Stage Itinérant Bretagne JUILLET 2023

	vendredi 14 juillet	samedi 15 juillet	dimanche 16 juillet
MATIN	RDV 9h TEV	Routine Matinale	Routine Matinale + Rangement
	Voyage vers Lochrist Technique sur le bassin de Lochrist	Balade à pied Repas	Quiberon 30 min Surf dans le vagues / technique arrivées de plages
MIDI	Pique-Nique + Navette	12h00 - 17h TECHNIQUE dans les COURANTS de PONT LOROIS	Pique-Nique
APRES-MIDI	Sécurité sur le bassin de Lochrist		Surf dans le vagues / technique arrivées de plages
	Installation camping	Courses - Repas	Retour
	Veillée	Veillée	Rangement
SOIR	CAMPING SAINT CADO	CAMPING SAINT CADO	MAISON

ROUTINE MATINALE :

Réveil
musculaire -
Coordination -
Posture
Méditation -
Sophrologie
Petit déjeuner