

Union des Nageurs PLOERMELAIS STAGE du 6 au 12 Avril.

**SEMAINE 1 vacances de Pâques.**

**Stage Extérieur Hagetmau. Pas de natation à Ploërmel.**

Horaire / Jour	Sam 6 avril	Dim 7 avril	Lun 8 avril	Mar 9 avril	Mer 10 avril	Jeu 11 avril	ven 12 avril
----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

*Les nageurs compétitifs désireux d'avoir des pratiques durant notre semaine à l'extérieur doivent les demander par mail ou texte 24h à l'avance en précisant la piscine ou ils nagent et le temps qu'ils auront pour leur entraînement. Un retour de l'athlète sur chaque pratique est demandé après chaque entraînement envoyé:*

*sensations, temps réalisées, parties plus compliquées...*

***Si il n'y a pas de retour de la part du nageur, je n'envoie plus de pratiques par la suite.***

Union des Nageurs PLOERMELAIS STAGE du 15 au 19 Avril.

**SEMAINE 2 vacances de Pâques.**

**A PLOERMEL**

Horaire / Jour	Lun 15/04	mar 16/04	mer 17/04	jeu 18/04	ven 19/04	sam 20/04	dim 21/04
<b>10h15-11h45</b>	nettoyage piscine.	Tous groupes non compétitifs	REPOS				
<b>12h00-14h00</b>	Relèves-Espoirs-Régions-Elites	Relèves-Espoirs-Régions-Elites	Relèves-Espoirs-Régions-Elites	Relèves-Espoirs-Régions-Elites	Relèves-Espoirs-Régions-Elites		
<b>Attention, les badges ne fonctionnent pas à l'entrée.</b>	19h00-20h30 Maitres-Adultes		19h30-21h00 Maitres-Adultes				

**En cas de retard et de porte fermée lors de la pratique du soir, frappez aux fenêtres proches du bassin ou appelez Coach Laurent au 06 21 84 63 88.**