

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   | Tous groupes non compétitifs   | Tous groupes non compétitifs   | 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<br>Maitres-Adultes |                                | 19h30-21h00<br>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.**