

# INFORMATIONS GENERALES



## Externes

- ✓ 8H30 : Rdv Gymnase
- ✓ 9H00 : fondamentaux individuels
- ✓ 11h30 : Douche
- ✓ 12h00 : Repas à la salle / à l'internat
- ✓ 13H30 : 14H30 : Repos / Activités
- ✓ 15H00 : Travail collectif
- ✓ 15H30 : Match et Concours
- ✓ 17H20 : Goûter
- ✓ 17H40 : Départ des Externes

## Internes

- ✓ 7H10 : Réveil: Des stagiaires
- ✓ 7H40 : Petit Déjeunée
- ✓ 8H30 : Départ pour le Gymnase
- ✓ 9H00 : fondamentaux individuels
- ✓ 11h30 : Douche
- ✓ 12h00 : Repas à L'internat ou Hôtel
- ✓ 13H30 : Repos Chambre / Activités
- ✓ 15H00 : Travail collectif
- ✓ 15H30 : Concours de shoot
- ✓ 17H20 : Goûter
- ✓ 18H00 : Retour à internat ou Hôtel
- ✓ Douche Temps Libre
- ✓ 19H30 : Repas + Activités
- ✓ 22h00 : Coucher des Stagiaires