

Stage TC - Février 2019

	Lundi 18/02	Mardi 19/02	Mercredi 20/02	Jeudi 21/02	Vendredi 22/02	Samedi 23/02
Préparation Physique				15h00-16h30 (avec Stéphane)		
			Départ 17h00 de la piscine d' Ambérieu	Départ 17h00 de la piscine d' Ambérieu	Départ 17h00 de la piscine d' Ambérieu	Départ 9h15 de la piscine d' Ambérieu
TC Natation	Stage départemental TC Oyonnax		18h-20h Oyonnax	18h-20h Oyonnax	18h-20h Oyonnax	10h-12h Oyonnax

Entraîneurs	Lundi 25/02	Mardi 26/02	Mercredi 27/02	Jeudi 28/02	Vendredi 01/03
Préparation Physique	15h15-16h30 (avec Stéphane)			11h00 -12h15 (avec Stéphane)	
Natation	17h-19h	17h-19h	17h-19h	8h45-10h30 (en autonomie)	8h45-10h30 (en autonomie)