



7ième SPORTS-EXPLORATOIRES OCTOBRE 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4 Ateliers sports spécifiques période 1	5	6
9 Congé	10	11 Ateliers sports spécifiques période 1	12 Camp Air Eau Bois Départ 9h	13 Camp Air Eau Bois Retour 15h
16	17	18 Ateliers sports spécifiques période 1	19	20
23 Yoga/Étirement Local 215 Période 4 7B Période 5 7A	24 Yoga/Étirement Local 215 Période 2 7E	25 Ateliers sports spécifiques période 1	26 Yoga/Étirement Local 215 Période 1 7C	27
30	31	1	2	3

- Entraînement physique avec l'entraîneur de Base Conditioning (JR Léger)