


# NOVEMBRE 2024 - Sport-Études

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1	2
					6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau	8h-9h30 CLUB Entraînement sur l'eau
					16h30-18h CLUB - ACTIVITÉ Chasse au trésor	*Dernière pratique sur l'eau NETTOYAGE DU CLUB CLUB CLEAN-UP
3	4	5	6	7	8	9
CONGÉ - PAS D'ENTRAINEMENT						
10	11	12	13	14	15	16
					6h-7h30 CA-PISCINE Natation	8h-11h CLUB Course & circuit
	13:30 - 15h30 DEVOIRS	13h30-15H45 CLUB Entraînement dans le gym	13h30-15H45 CA-PISCINE Pool paddling + core	13h30-15H45 CA-PISCINE Pool paddling + core	13:30 - 15h30 CLUB Entraînement dans le gym	16h-17h30 CA-PISCINE Natation
	16h30 - 18h OVIDE Course EXT et jeux					SOIRÉE MÉRITAS AWARDS NIGHTS
17	18	19	20	21	22	23
					6h-7h30 CA-PISCINE Natation	8h-11h CLUB - ACTIVITÉ - TBC Marche en montagne/Hiking
	13:30 - 15h30 DEVOIRS	13h30-15H45 CLUB Entraînement dans le gym	13h30-15H45 CA-PISCINE Pool paddling + core	13h30-15H45 CA-PISCINE Pool paddling + core	13:30 - 15h30 CLUB Entraînement dans le gym	16h-17h30 CA-PISCINE Natation
	16h30 - 18h OVIDE Course EXT et jeux					
24	25	26	27	28	29	30
					6h-7h30 CA-PISCINE Natation	8h-11h CLUB Course & circuit
	13:30 - 15h30 DEVOIRS	13h30-15H45 CLUB Entraînement dans le gym	13h30-15H45 CA-PISCINE Pool paddling + core	13h30-15H45 CA-PISCINE Pool paddling + core	13:30 - 15h30 CLUB Entraînement dans le gym	
	16h30 - 18h OVIDE Course EXT et jeux				16h30-18h OVIDE HOCKEY BOTTINES	16h-17h30 CA-PISCINE Natation