**Planning semaine type**

**Dimanche :** arrivée vers 14h ou bien vers 12h si beaucoup de stagiaires(film et objectifs semaine)

**Lundi :**

8h30 : travail mental (technique sophrologie)

9h30 : échauffements, travail sur les objectifs techniques

12h : fin et repas

13h30 : reprise (préparation pour le lendemain)

16h : possibilité d’arrêt et de continuer 1/2h

**Mardi :** idem horaire du lundi (objectifs techniques différents)

**Mercredi :** idem horaire du lundi et mardi (objectifs techniques différents)

**Jeudi :**

9h : échauffements, travail technique sur les objectifs

12h : fin et repas

13h30 : reprise,

14h possibilité d’une autre activité (pas obligatoire)

16h : possibilité d’arrêt et de continuer 1/2h

**Vendredi :**

9h : échauffements, travail technique sur les objectifs

12h : fin et repas (règlement du stage)

13h30 : reprise

15h30 : bilan collectif fin du stage

16h : Fin du stage