

# JEUNE PERFORMANCE

Deux groupes séparés lors de la première semaine : un groupe sélectionné à Belleville avec Jordan ROUYER, un deuxième à Metz. Pour la liste, voir avec Jordan directement.

Le programme de la première semaine ne concerne donc que le groupe restant sur Metz, et celui de la deuxième concerne l'ensemble du groupe Jeunes Performances.

L'ensemble des entraînements sur Metz auront lieu à la piscine Lothaire, que ce soit en natation, course à pied ou Bike&Run.

Le club Propose aussi des journées complètes avec prise en charge de votre enfant sur toute la journée (repas compris du midi). **Tarif pour la journée : 15€**

## Journée avec repas :

- Mardi 24 octobre
- Jeudi 26 octobre
- Lundi 30 octobre
- Mardi 31 octobre
- Jeudi 2 novembre
- Vendredi 3 novembre

Pour inscrire votre enfant, cliquez sur le lien ci-contre :

[Cliquez-ici](#)

Dans le cadre d'un temps de repos qui suit le repas, nous mettrons en place un atelier lecture.

Merci de prévoir une lecture (magazine, livre de votre choix).

## Entraînement

### Semaine 1 :

- Lundi 23/10 : 1. natation de 8h à 10h  
2. CAP de 10h à 11h30
- Mardi 24/10 : 1. natation de 8h à 10h  
2. CAP de 10h à 11h30  
3. Repas + prise en charge (jeux et activités)  
4. natation de 15h à 17h
- Mercredi 25/10 : 1. natation de 8h à 10h  
2. Vélo de 10h à 12h
- Jeudi 26/10 : 1. natation de 8h à 10h  
2. CAP de 10h à 11h30  
3. Repas + prise en charge (jeux et activités)  
4. natation de 15h à 17h
- Vendredi 27/10 : 1. natation de 15h à 17h

**Semaine 2:**

- Lundi 30/10 : 1. natation de 8h à 10h  
2. CAP de 10h à 11h30  
3. Repas + prise en charge (jeux et activités)  
4. natation de 15h à 17h30
- Mardi 31/10 : 1. natation de 8h à 10h  
2. PPG/ étirements de 10h à 12h  
3. Repas  
4. CAP de 13h30 à 15h  
5. natation de 15h à 17h30
- Mercredi 01/11 : 1. natation de 8h à 10h  
2. Vélo de 10h à 12h
- Jeudi 02/11 : 1. natation de 8h à 10h  
2. CAP de 10h à 11h30  
3. Repas + prise en charge (jeux et activités)  
4. natation de 15h à 17h.30
- Vendredi 03/11 : 1. Bike&Run de 10 à 12h  
2. Repas + prise en charge (jeux et activités)  
3. natation de 15h à 17h30
- Samedi 04/11 : 1. Vélo de 10 à 12h