

## AVENIR 1 & 2

La présence et l'assiduité de chacun influencera fortement les sélections lors des prochains stages.

L'ensemble des entraînements 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).

### Détails des groupes AVENIR 1 et AVENIR 2

Avenir 1	
BERNARD	Pierre
CACCIATORE	Paolo
DOUCHE	Tristan
GUNIA	BASILE
HENRY	Ariane
HENRY	Mathias
MANGIN-FERRAR	Camille
MULLER	Pierre
PARIS	Camille
RAVIS	Baptiste
ROUGEL	Benjamin
THIRIOT	Antonin
LUMIA	Arthur

Avenir 2	
AZIOUNE	Elisa
AZIOUNE	Gabriel
DONMINI	Eléonore
GAZZOLA	Sophie
HOLDERBACH	Valentine
LE BOLLOCH	Gaspard
LEVERT	Clément
MICHEL	Calliste
OCHEM	Nolan
PIA	Hippolyte
SEBRIER	Noah
SECK-THIRY	Sundjiata

## Entraînement AVENIR 1

### ○ Avenir 1 :

#### 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. Bike&Run de 14h à 16h
- 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
- 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

## Entraînement AVENIR 2

### ○ Avenir 2 :

#### 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. Bike&Run de 14h à 16h
- 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:

- Du lundi 30/10 au jeudi 02/11 : natation de 10h à 11h
- Vendredi 03/11 : Bike&Run de 10h à 12h