	SAMEDI 19	DIMANCHE 20	LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
8:00				Footing à jeun				
8:30								
9:00		Stretching doux Footing MN initiation pilates	pilates Réveil musculaire Feldenkrais TRAIL	Stretching doux WAFF medium		Feldenkrais Pilates MN Fit TRAIL		
9:30								
10:15		Stretching doux Rugby détente plage pilates	pilates Feldenkrais Frisbee ultimate	Stretching doux Orientation MN WAFF medium MN cardio/renfo		Stretching doux MN Fit Tournoi tennis de table Macadam training		
10:45								
11:00		Feldenkrais	WAFF medium WAFF petit	WAFF medium		Pilates		
11:30								
12:00								
12:30							SORTIE À LA JOURNÉE:	DEPART
13:00								
13:30			Sortie MN			Sortie MN		
14:00				Pétanque Athléform				
14:30								
15:00		MARCHE NORDIQUE = **site et local**			LIBRE			
15:30								
16:00								
16:30	ACCUEIL							
17:00								
17:30		17h30-18h30 Feldenkrais 17h30-18h15 STRETCH		NOCTURNE MN				
18:00			18h-18h45 STRETCH WAFF medium			18h-18h45 STRETCH		
18:30								
19:00		APÉRO DES RÉGIONS						
19:30								
20:00								
20:30								
21:00							SOIRÉE DE FIN DE SÉJOUR	
21:30								