



STAGE RAC 2015



Mardi 7 juillet

9h45 : arrivée des nageurs à la piscine

10h00 à 11h45 : ENTRAINEMENT

12H00 : repas à la cantine de Rochefort

14h00 : CANOE KAYAK départ pour Bouchemaine

GOUTER

19h30 : ENTRAINEMENT avec tout le club

21H00 Pique nique à la piscine

Couchage sous tente dans l'enceinte de la piscine

Mercredi 8 juillet

Petit déjeuner à la piscine et rangement du campement

10h00 à 11h45 : ENTRAINEMENT

12H00 : repas à la cantine de Rochefort

14h00 : ACCRO BRANCHE Ecouflant

17h00 : GOUTER

19h30 : ENTRAINEMENT avec tout le club

21h00 : fin du stage

