



SÉJOUR SPORTIFS AU PAYS BASQUE

- Depuis 2017 -



MULTI ACTIVITÉS

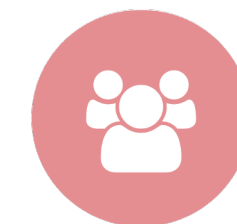
11 à 15 ans



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 - 9:45	Départ vers le centre d'entraînement	Arrivée des participants			
10:00 - 12:00	Accueil des stagiaires	BEACH SPORTS Psychomotricité	BEACH RUGBY	BEACH SPORTS Sports collectifs	BEACH SPORTS Jeux Basques
	TESTS DIVERS				
12:15 - 13:15	Repas				
13:15 - 14:15	Nutrition : préparation boisson isotonique	Dopage + Préparation physique	Temps calme	Initiation premiers secours	Temps calme
14:15 - 16:45	SPORTS COLLECTIFS	Initiation à la pelote Basque	SPORTS COLLECTIFS	SURF ou PADDLE SURF	CHALLENGE !
16:45 - 17:00	Temps calme & goûter				Colloque de fin de stage (Parents conviés)
17:00 - 17:30	Départ				



06 au 10 Avril
13 au 17 Avril
20 au 24 Avril
27 Avril au 01 Mai
03 au 07 Août
10 au 14 Août
19 au 23 Octobre



Filles & garçons
Nés entre 2011 et 2015



SÉJOURS SPORTIFS
PAYS BASQUE

MULTI ACTIVITÉS 10 à 15 ans

FORMULE
PENSION COMPLÈTE

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
8:00 - 9:00	Accueil des internes*	Réveil & petit-déjeuner					
9:00		Départ vers le centre d'entraînement					
10:00 - 12:00		Accueil des stagiaires	BEACH SPORTS Psychomotricité	BEACH RUGBY	BEACH SPORTS Activité habileté + adresse Sports collectifs	BEACH SPORTS Jeux Basques	
		TESTS DIVERS					
12:15 - 13:15		Repas					
13:15 - 14:15		Nutrition : préparation boisson isotonique	Dopage + Préparation physique	Temps calme	Initiation premiers secours	Temps calme	
14:15 - 16:45		SPORTS COLLECTIFS	Initiation à la pelote Basque	SPORTS COLLECTIFS	SURF ou PADDLE SURF	CHALLENGE !	
16:45 - 17:00		Temps calme & goûter					Colloque de fin de stage (Parents conviés)
17:00 - 17:30		Retour vers l'hébergement					
17:30 - 18:30		Temps calme & douche					
18:30 - 19:30			Animations et/ou multi-activités (pétanque, badminton, volleyball, ...)				
19:30 - 20:30		Dîner					
20:30 - 22:00		Veillée libre	Veillée vidéos	Veillée sports	Veillée partage	Veillée festive	
22:00 - 22:30		Coucher					



06 au 10 Avril
13 au 17 Avril
20 au 24 Avril
27 Avril au 01 Mai
03 au 07 Août
10 au 14 Août
19 au 23 Octobre



Filles & garçons
Nés entre 2011 et 2015

*Arrivée le dimanche soir optionnelle 60€ supplémentaire



Plus d'informations :
www.izaki-sports-academy.com

