



SÉJOUR SPORTIFS AU PAYS BASQUE

- Depuis 2017 -



PADEL TENNIS CAMP 11 à 15 ans



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 - 9:45	Accueil : Lancement et présentation du stage	Arrivée des stagiaires			
10:00 - 12:00		PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle
	Tests d’aptitude				
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	PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle
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 D'ÉTÉ
PAYS BASQUE

PADEL TENNIS
CAMP

FORMULE
PENSION COMPLÈTE

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8:00 - 9:00		Réveil & petit-déjeuner				
9:00		Départ vers le centre d'entraînement				
9:00 - 9:45		Accueil : Lancement et présentation du stage Tests d'aptitude	Arrivée des stagiaires			
10:00 - 12:00			PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle
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		PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle	PADEL TENNIS Technique individuelle
16:45 - 17:00		Temps calme & goûter				
17:00 - 17:30		Retour vers l'hébergement				
17:30 - 18:30		Temps calme & douche				
18:30 - 19:30		Accueil des internes*	Animations et/ou multi-activités (pétanque, badminton, volleyball, yoga, crossfit...)			
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

