



SÉJOUR SPORTIFS AU PAYS BASQUE

- Depuis 2017 -



PADEL TENNIS

CAMP 11 à 15 ans





SÉJOURS SPORTIFS D'ÉTÉ PAYS BASQUE

PADEL TENNIS CAMP

FORMULE DEMI-PENSION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 - 9:45	Accueil : Lancement et présentation du stage			Arrivée des stagiaires	
10:00 - 12:00	Tests d'aptitude	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		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					Colloque de fin de stage <i>(Parents conviés)</i>
17:00 - 17:30					
17:30 - 18:30					
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			Coucheur		

*Arrivée le dimanche soir optionnelle 60€ supplémentaire



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



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

