

	Mercredi (saint pol )	Jeudi (saint pol)	Vendredi (Plouescat)	Samedi (Plouescat)
<b>9h-9h30</b>	Accueil	accueil	Accueil	Accueil
<b>10-12h</b>	Judo	Course sur la piste d'athletisme et judo	Paddle	Footing dans les dunes et Judo
<b>12h-14h</b>	Pique-nique à la plage	Pique-nique au dojo	Pique-nique au dojo	Pique nique au dojo
<b>14h-17h</b>	Sport de plage et judo	Piscine	Prepa physique et judo	Sport collectif et judo
			Soirée cinéma	

- Prévoir serviette et maillot de bain (pas de short de bain) pour la piscine
- Possibilité d'emmener sa combinaison personnelle pour le paddle en fonction du temps
- Le programme peut être aménagé en fonction des conditions climatiques
- Prévoir affaire de plage
- Pour les footings pensée à prendre des vêtements qui ne craignent pas trop et une bonne paire de chaussure
- Le repas est à apporter tous les jours
- Le repas du vendredi soir est à la charge du club