

## Programme du Mercredi 23 octobre

09h à 09h30	09H30 à 10H	De 10h à 11h	11h à 11h30	De 11h30 à 13h
Accueil des stagiaires	Navette à la plage	Trail sur la plage	Navette sur Landerneau	Judo en Nage waza
De 13h à 14h	De 14h à 16h		16h à 16h30	A 17h
Pique-nique	Piscine		Navette sur Plouescat	Fin de la journée

## Programme du Jeudi 24 octobre

09h à 09h30	De 09h30 à 11h30	De 11h30 à 12h30	De 12h30 à 13h30
Accueil des stagiaires	Judo en Ne waza et liaison debout sol	Handball	Pique-nique
De 13h30 à 14h30	De 14h30 à 15h30	De 15h30 à 17h	A 17h00
APC	Renforcement musculaire	Exercices conventionnels	Mundo et fin du stage