



# Stage des Sables d'Or 2016 (4ème édition)

# Samedi 13 Août

7H30	RDV au stade du Chalet
8H00	Départ Camping
9H00 9H45	Installation campement
10H00 12H00	Entraînement plage
12H00 14H00	Pique-Nique
14H00 16H00	Ballade VTT
17H00	Match amical
19H00	Hénansal HDB (D1)
20H00	Repas chez Valérie et JP

# Dimanche 14 Août

7H45 8H45	Réveil musculaire
9H00 10H15	Petit déjeuner chez Valérie et JP
10H30 13H00	Run and Bike
13H00	Pique-Nique
14H00 16H00	Rando (direction port d'Erquy)
16H30 18H00	Ballade Kayak
18H00 20H00	Retour camping (palets pétanque)
20H00	Repas chez Valérie et JP

# Lundi 15 Août

7H45 8H45	Réveil musculaire
9H00 11H00	Rangement camp + petit déjeuner
11H00 13H30	Séance foot
13H30	Pot fin de stage + Barbecue
Après-midi Libre	