

## Présentation d'une semaine type – Pôle Espoirs de BREST

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Cours	Cours	Cours	Cours	Cours	Navigation	
Midi	12-13h30 Athlétisme	12h- 13h30 Natation		12h- 13h30 Natation			
Après- midi	Cours	Cours	Navigation	Cours Ou Navigation	Navigation	Navigation PE et/ou Club	Navigation PE et/ou Club / ou Repos
Fin d'après- midi		18h - 19h PPG		18h -19h Athlétisme	Permanence Muscu (non accessible à tous)		
Soir							

	Scolarité
	Préparation physique/type
	Navigation en structure
	Navigation en club
	Repos

## Présentation d'une semaine type – Pôle Espoirs de LA ROCHELLE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Midi							
Après- midi							En fonction du programme
Fin d'après- midi				Ou navigation			
Soir							

	Scolarité
	Préparation physique
	Navigation sur site
	Repos