# Programme stage découverte de Juillet 2018

| | Lundi 9 Juillet | Mardi 10 Juillet | Mercredi 12 Juillet |
|---|---|---|---|
| Matin | **Rdv: 9h**<br>9h15 à 9h45 Breefing<br>10h à 12h: Vélo<br>*(nous pouvons fournier 2 ou 3 vélos*<br>*pensez à prendre le votre)* | **Rdv: 9h**<br>9h30 à 10h30:<br>Course d'orientation<br><br>11h00 à 12h30<br>Initiation au Stand Up Paddle | **Rdv: 9h**<br>9h30 à 12h:<br>Pratique des différentes<br>disciplines du canoë kayak |
| Midi | 12h30 à 14h<br>Repas (non fournit) | 12h30 à 14h:<br>Repas (non fournit) | 12h00 à 14h :<br>Repas (non fournit) |
| Après midi | 14h à 17h : Apprentissage<br>au canoë et kayak<br>sur plan d'eau<br><br><br><br>17h15 Gouter<br>Fin 17h30 | 14h à 16h: Descente de<br>la Selle en kayak<br>Passage par le château de<br>wailly avec son moulin<br><br>16h à 17h Détente en pédalo<br><br>17h15 Gouter<br>Fin 17h30 | 14h à 17h:<br>Passage de pagaie<br>couleur<br><br><br><br>17h15 Gouter<br>Fin 17h30 |