

# Programme stage découverte de Juillet 2021



## Niveau 2

	Mercredi 07 Juillet	Jeudi 08 Juillet	Vendredi 09 Juillet
<b>Matin</b>	<b>Rdv: 9h</b> 9h15 à 9h45 Briefing 10h à 12h: Randonnée VTT Avec pique nique en pleine nature <i>(Pensez à prendre vos VTT)</i>	<b>Rdv: 9h</b> 9h30 à 12h Géo coaching	<b>Rdv: 9h</b> 9h30 à 12h: Travail sur le kayak polo avec bateau compétition
<b>Midi</b>	12h30 à 13h15 Repas (non fournit) en randonnée	12h30 à 14h: Repas (non fournit)	12h00 à 14h : Repas (non fournit)
<b>Après midi</b>	13h15 à 14h30 Retour VTT à la base nautique  15h à 17h : Travail technique sur le canoë et kayak sur plan d'eau + jeux  17h15 Gouter Fin 17h30	14h à 16h: Descente de la Selle en SUP  16h à 17h Détente en pédalo et autre  17h15 Gouter Fin 17h30	14h à 17h: Passage de pagaie couleur verte EC  17h15 Gouter Fin 17h30