

PÔLE ESPOIRS DE SAINT-SEBASTIEN/LOIRE EMPLOI DU TEMPS													SAISON	2020_2021	
JOURS	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		JOURS
PROMO	PROMOTION 2007	PROMOTION 2006	MEDICAL	PROMOTION 2007	PROMOTION 2006	MEDICAL	PROMOTION 2007	PROMOTION 2006	MEDICAL	PROMOTION 2007	PROMOTION 2006	MEDICAL	PROMOTION 2007	PROMOTION 2006	PROMO
6:30															6:30
6:45															6:45
7:00															7:00
7:15	PETIT DEJEUNER			PETIT DEJEUNER			PETIT DEJEUNER			PETIT DEJEUNER			PETIT DEJEUNER		7:15
7:30															7:30
7:45	DEPART COLLEGE			DEPART COLLEGE			DEPART COLLEGE			DEPART COLLEGE			DEPART COLLEGE		7:45
8:00															8:00
8:15															8:15
8:30															8:30
8:45															8:45
9:00															9:00
9:15															9:15
9:30															9:30
9:45	COLLEGE			COLLEGE			COLLEGE						COLLEGE	COLLEGE	9:45
10:00															10:00
10:15															10:15
10:30															10:30
10:45													VESTIAIRE		10:45
11:00													PRÉ-ACTIVATION		11:00
11:15															11:15
11:30	VESTIAIRE												SEANCE		11:30
11:45													10H45 - 12H30		11:45
12:00	SEANCE														12:00
12:15	12H00 - 12H45														12:15
12:30													DOUCHE		12:30
12:45	DOUCHE														12:45
13:00															13:00
13:15	DEJEUNER	DEJEUNER		DEJEUNER	DEJEUNER		DEJEUNER			DEJEUNER	DEJEUNER		DEJEUNER	DEJEUNER	13:15
13:30															13:30
13:45															13:45
14:00															14:00
14:15															14:15
14:30															14:30
14:45															14:45
15:00															15:00
15:15															15:15
15:30	COLLEGE	COLLEGE		COLLEGE	COLLEGE					COLLEGE	COLLEGE				15:30
15:45															15:45
16:00															16:00
16:15															16:15
16:30															16:30
16:45															16:45
17:00															17:00
17:15															17:15
17:30															17:30
17:45															17:45
18:00	ETUDE			STRETCHING 17H30 - 18H00	SEANCE								STRETCHING 17H30 - 18H00		18:00
18:15	AIDE AUX DEVOIRS				16H45 - 18H30										18:15
18:30															18:30
18:45	SOPHROLOGIE / RELAXATION			ETUDE									ETUDE		18:45
19:00				AIDE AUX DEVOIRS									AIDE AUX DEVOIRS		19:00
19:15															19:15
19:30	DINER														19:30
19:45															19:45
20:00															20:00
20:15	BOX PREVENTION														20:15
20:30															20:30
20:45															20:45
21:00	TEMPS LIBRE														21:00
21:15															21:15
21:30	RENDRE LES PORTABLES														21:30
21:45	COUCHER	RENDRE LES PORTABLES		RENDRE LES PORTABLES	COUCHER		RENDRE LES PORTABLES	RENDRE LES PORTABLES		RENDRE LES PORTABLES	RENDRE LES PORTABLES		RENDRE LES PORTABLES	COUCHER	21:45
22:00		COUCHER													22:00