



Camps préparatoire JDC
Horaire 6 avril 2025

Dimanche

8h45	<i>Arrivée des athlètes, déposer son matériel dans le vestiaire</i>
9h00 - 10h30	Piscine - routine acrobatique
10h30-10h45	Pause collations, toilettes
10h45-12h00	Piscine - routine acrobatique
12h00 - 12h45	Dîner
12h45-13h00	Échauffement/natation
13h00 - 15h00	Piscine
15h00 -15h30	Cool down, rouleau, flex passive, répondre aux questions routines
15h30	Mot de la fin