

STAGE 14 / 18 ANS - 12 au 15 avril 2010 à Amnéville

	LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15
8H30				
9H00	Accueil / présentation du stage	Formation J.E (1h30)	Formation J.E (1h30)	Formation J.E (1h30)
10H00				
11H00	Séance ping 1 (2h30)	Séance ping 3 (2h30)	Séance ping 5 (2h30)	Séance ping 7 (2h30)
12H00				
13H00	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
14H00	Séance ping 2 (2h30)	Séance ping 4 (3h00)	Séance ping 6 (3h00)	Tournoi de fin de stage (à handicap)
15H00				
16H00	Circuit training (30 mn)		Pause	Remise récompenses + bilan de fin de stage
17H00	Activités extérieures (bowling + patinoire) ou formation J.E (2h30)	Pause		Formation J.E (1h30)
18H00		Méthode Française ou formation J.E	Activités extérieures (bowling + Imax)	
19H00	REPAS	REPAS	REPAS	
20H00		Déplacement vers Metz		
21H00	Coupe Davis ping ou formation J.E (2h00)	Match Pro B à METZ	Tournoi ping ou formation J.E (2h00)	
22H00				