



# Nîmes Académie Tennis de Table

## Ping "Intensif"



### Planning type de la semaine à Belmont-sur-Rance

HEURE	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
9h		Séance TT 3	Séance TT 5	Séance TT 8	Séance TT 10	Séance TT 12
12h30		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
14h		Repos / sieste	Repos / sieste	Repos / sieste	Repos / sieste	Clôture du stage - Bilan
15h	Accueil des stagiaires	Séance TT 4	Séance TT 6	Séance TT 9	Séance TT 11	
18h	Séance Tennis de Table 1	Piscine	Sport-Co	Piscine	Sport-Co	
19h30	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20h30	Séance TT 2	Jeux - libre	Séance TT 7	Sortie au village	Tournoi du stage	
22h	Extinction des feux pour les mineurs	Extinction des feux pour les mineurs	Extinction des feux pour les mineurs	Extinction des feux pour les mineurs	Extinction des feux pour les mineurs	

Ce programme pourra évoluer selon les conditions climatiques ou autre gestion de groupe.