



Programme du lundi 11 au jeudi 19 juillet 2018

<u>Groupe II</u>		<u>Groupe I</u>	
06h55	Réveil	7h20	Réveil
7h05-7h30	Petit-déjeuner	7h30-8h00	Petit-déjeuner
7h45	Départ des dortoirs	8h15	Départ des dortoirs
8h45-10 h00	Entraînement sur glace	8h30-9h30	Activités physiques
10h05	Collation	09h35	Collation
10h15-11h15	Activités physiques	10h15-11h30	Entraînement sur glace
11h30/45	Dîner	12h15	Dîner
12h15-13h00	Relâche (Repos/vidéo/jeux)	13h15-14h00	Relâche (Repos/vidéo/jeux)
13h05	Départ pour l'entraînement	14h05	Départ pour l'activité
14h15-15h30	Entraînement sur glace	14h15-15h15	<u>Jeux</u> : halle de gym/foot Kickboxing/vélo/basket/tennis
15h45-16h45	<u>Jeux</u> : halle de gym/foot Kickboxing/vélo/basket/tennis	15h45-17h00	Entraînement sur glace
17h30	Souper	18h00	Souper
18h30-21h15	Marche/canot/paddle Grillade/jeux/jacuzzi	19h00-21h15	Marche/canot/paddle Grillade/jeux/jacuzzi
21h15	Collation	21h30	Collation
22h00	Coucher	22h30	Coucher
<u>Groupe II</u> : Mardi 17 –Jeudi 19 19h15-20h15 glace supplémentaire spécifiques !			
<u>Groupe I</u> : Mardi 17 –Jeudi 19 20h30-21h30 glace supplémentaire spécifiques !			
<u>Gardiens</u> : Lundi 16 19h30-20h45 glace spécifique gardiens !			

A l'attention des parents :

Ce programme est sujet à modifications, en journée, selon les conditions météo.
Renseignez-vous avant de vous déplacer à la Vallée de Joux !



Programme du vendredi 20 juillet 2018

<u>Groupe II</u>		<u>Groupe I</u>	
06h55	Réveil	07h20	Réveil
07h05-7h30	Petit-déjeuner	07h30-8h00	Petit-déjeuner
07h45	Départ des dortoirs	08h15	Départ des dortoirs
08h45-10h00	Entraînement sur glace	08h30-9h30	Activités physiques
10h05	Collation	09 h35	Collation
10h15-11h15	Activités physiques	10h15-11h30	Entraînement sur glace
11h30/45	Dîner	12h15	Dîner
12h15-13h15	Boucllement des bagages Nettoyage des dortoirs	13h15-14h15	Boucllement des bagages Nettoyage des dortoirs
14h15-15h30	Match Gr II	14h15-15h00	Regarder le match du groupe II
dès 16h00...	Remise souvenir Licencierement	15h45-17h00	Match Gr I
		dès 17h30...	Remise souvenir Licencierement