

STAGE AÏKIDO A BRAS.

20/03/2011

14 AU 18 AVRIL 2008

Planing indicatif



Mardi 26 Avril 2011

<u>Rassemblement</u>	Parking du Leclerc (en face du Novotel) à Maizières les Metz	05:45
<u>Départ</u>	Parking du Leclerc (en face du Novotel) à Maizières les Metz	06:00
<u>Arrêt 1</u>	Parking de la foire expo Grigy	06:15
<u>Arrêt 2</u>	Parking du cimetière sortie Epinal centre	07:30
<u>Arrivée prévue:</u>		18:30

Mercredi 27 Avril		Jeudi 28 Avril		Vendredi 29 Avril	
07:15	Réveil	07:15	Réveil	07:15	Réveil
07:30	T.I.G.*	07:30	T.I.G.*	07:30	T.I.G.*
08:00	Petit déjeuner	08:00	Petit déjeuner	08:00	Petit déjeuner
09:30 10:15	AIKIDO	09:30 10:15	AIKIDO	09:30 10:15	AIKIDO
10:15 10:30	Goûter	10:15 10:30	Goûter	10:15 10:30	Goûter
10:30 12:00	AIKIDO	10:30 12:00	AIKIDO	10:30 12:00	AIKIDO
12:30 13:30	Repas à Bras	12:30 13:30	Repas à Bras	12:30 13:30	Repas à Bras
14:30 16:30	AIKIDO	14:00 18:30	Visite touristique	14:00 16:30	AIKIDO
16:30 18:30	Goûter et oxygénation			16:30 18:30	Gouté et préparation synthèse
19:00 20:30	Repas à Bras	19:00 20:30	Repas à Bras	19:00 20:30	Repas à Bras
20:45	Soirée détente	20:45	Soirée débat ou détente	20:45	Synthèse et soirée dansante
22:00	Coucher	22:00	Coucher	23:00	Coucher

Samedi 30 Avril 2011

Réveil:	07:00
T.I.G:	07:30
Petit Déjeuner:	09:00
<u>Départ:</u>	10:00 Bras
<u>Arrivée prévue:</u>	21:00 Epinal
	22:30 Metz Grigy
	23:00 Maizières les Metz

* Travaux d'Interêt Général