

CLUB DE HOCKEY DE ROUEN						<b>G3</b>
du 21 au 27 août 2011						2002 - 2003 -2004
Coachs : P. Almasy, K. Marias Magill						<b>SB</b>
Contact : 02.35.15.49.60						
Vestiaire			Email :			
Site :						
dim. 21 août 11	lun. 22 août 11	mar. 23 août 11	mer. 24 août 11	jeu. 25 août 11	ven. 26 août 11	sam. 27 août 11
	8h00 RDV	8h00 RDV	8h00 RDV	8h00 RDV	8h00 RDV	9h00 RDV
	8h30 - 10h00 Hors Glace	8h30 - 10h00 Hors Glace	8h30 - 10h00 Hors Glace	8h30 - 10h00 Hors Glace	8h30 - 10h00 Hors Glace	9h15 -9h45 Echauffement
	10h15 - 11h00 Théorie		10h15 - 11h00 Théorie	10h00 - 10h45 Théorie	10h00 - 10h45 Théorie	<b>10h45 - 11h45 MATCH</b>
	11h30 - 12h30 Glacé	10h45 - 12h00 Glacé	11h30 - 12h30 Glacé	11h30 - 12h30 Glacé	11h30 - 12h30 Glacé	
						12H15 - 13h30 Entretiens +Goûter
	13h00 - 13h45 Déjeuner	12h30- 13h15 Repas	13h00 - 13h45 Déjeuner	13h00 - 13h45 Déjeuner	13h00 - 13h45 Déjeuner	
13h00 - 14h00 Accueil						
	13h45 -15h00 Repos	13h15 -14h00 Repos ou Théorie	14h00 -15h00 Repos	14h00 -15h00 Repos	14h00 -15h00 Repos	
14h15 - 15h45 Mise en place Vestiaire+Réunion		14h00 - 15h00 Hors Glacé				
	15h30- 17h00 Glacé	15h30 - 17h00 Glacé	15h15 - 16h45 Hors Glacé	15h30 - 17h00 Glacé	15h30 - 17h00 Glacé	
16h00 - 17h45 Tests Physiques	17h15 - 17h45 Goûter	17h15 - 17h45 Goûter		17h15 - 17h45 Goûter	17h15 - 17h45 Goûter	
	18h00 - 18h30 Piscine	18h00 - 18h45 Piscine	17h15 - 18h30 Glacé	18h00 - 18h45 Piscine	18h00 - 18h45 Piscine	
18h15 Départ						
	19h00 Départ	19h00 Départ	19h00 Départ	19h00 Départ	19h00 Départ	