



Camp d'entraînement a Rosemont

Début : 27 Décembre

Fin : 30 Décembre

Séances en Piscine : 2 par jour

Programme quotidien :

09h00 – Séance en piscine

11h00 – Entraînement a sec

12h00 – Dîner

13h00 – Atelier Technique

- video natation 27/12 et 28/12
- atelier psychologique 29/12
- atelier nutrition 30/12

14h30 - Activités en groupe *

- Cinema 28/12
- Laser Quest 29/12
- Glissade Mont-Royal 30/12

17h00 – Séance en piscine (ateliers spécifique de chaque style)

19h00 – Retour chez eux

Logement : Chaque athlète chez eux = coût zéro

Nourriture :

- Collation (chaque athlète doit apporter une petite collation pour la journée)
- Repas :
 - les enfants pourraient apporter leurs dîner
- Activités en groupe (Déplacement = autobus, métro)
 - Cinema: 15\$ par nageur
 - Laser Quest : environ 30\$ par nageur
 - Glissade Mont-Royal: environ 10 \$ par nageur
- Ateliers au Club Aquatique Rosemont
 - Vidéo Natation technique (projecteur de vidéo – Nathalie Morin)
 - Nutrition sportive (projecteur de vidéo – Nathalie Morin)