



Planning de l'école de sauvetage Hiver 2018-2019



www.ffsfr

	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
LUNDI											Océan / PPG		PPG / Océan	Piscine	Piscine
MARDI	Piscine										Océan / PPG		PPG / Surfski		
MERCREDI	Piscine		Océan	Océan			Océan	Océan		Océan			Piscine	Piscine	Piscine
JEUDI	Piscine										Océan / PPG		PPG / Océan		
VENDREDI	Piscine										Océan / PPG		PPG / Océan		
SAMEDI	Piscine	Océan		Océan			Océan	Océan		PPG / Océan					
DIMANCHE	Milady, Côte des Basques, Saint Jean de Luz ou Hendaye														
	Repos ou Compétition														

Légende:

Avenir	Poussin	Benjamin	Minime	Cadet	Juniors	Nipper 1	Nipper 2	Nipper 3	Elite	Open	Adultes Loisirs	BNSSA	Surfboat
--------	---------	----------	--------	-------	---------	----------	----------	----------	-------	------	-----------------	-------	----------

Educateur responsable:

Fred	Cédric	John	Fred	Fred	John	Cédric	Cédric	John	John	Cédric	Fred	René	Franck
------	--------	------	------	------	------	--------	--------	------	------	--------	------	------	--------

Groupes de 18h	Course à pied du lundi 29 Oct. Au Lundi 4 Mars depuis Plage du Port Vieux Océan le reste de l'année
Groupes de 19h15	Course à pied du lundi 1er Oct. Au Dim. 31 Mars depuis Plage du Port Vieux Océan du Lundi 1er Avril au Dim. 30 Juin
Spécificités des groupes du mardi soir	PPG à destandaux à partir du lundi 29 Oct. Jusqu'à la fin du cycle de prépa physique Océan le reste de l'année