



## Planning hiver de l'école de sauvetage

	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	Océan / PPG		BNSSA	Sauveteur Pro.	
														Elite		
MARDI	Nipper 3 / Elite / Sauv. Pro. / Masters										Surfski	Océan / PPG				
											Surfski	Océan / PPG				
MERCREDI	Masters 1&2						Océan	Océan			Piscine Avenir Poussins Benjamins		Piscine Nipper 1 Nipper 2 Nipper 3	BNSSA	Sauveteur Pro.	
														Elite		
JEUDI	Nipper 3 / Elite / Sauv. Pro. / Masters										Planche	Océan / PPG				
											Planche	Océan / PPG				
												Océan				
VENDREDI	Nipper 3 / Elite / Sauv. Pro.										Océan / PPG	Océan / PPG				
												Océan				
												"BodySurf"				
SAMEDI	BNSSA		Océan	Océan			Océan	Océan	Océan							
		Nipper 3 & Elite														
DIMANCHE			Océan											REPOS		

Poussins Mini-Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets / Juniors	Nipper 1	Nipper 2	Nipper 3	Elite	Master 1	Master 2
---------------------------	-----------	---------	------------------	----------	----------	----------	-------	----------	----------

PPG = Préparation Physique Générale (course à pied et travail de musculation principalement avec le poids du corps) les soirs de l'hiver ou il fait nuit ou que la mise à l'eau ne peut pas se faire.