



PARIS SAINT-GERMAIN



SENEGAL

PARIS

SAINT-GERMAIN

ACADEMY Pro

SAINT-GERMAIN



PARIS SAINT-GERMAIN

PROGRAMME DES STAGES INTENSIFS D'ÉTÉ

JUILLET 2023

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h-8h30	PETIT DEJEUNER							
8h30-9h30		RÉVEIL MUSCULAIRE & FITNESS	RÉVEIL MUSCULAIRE & FITNESS	RÉVEIL MUSCULAIRE & FITNESS	RÉVEIL MUSCULAIRE & FITNESS	RÉVEIL MUSCULAIRE & FITNESS	PETIT DEJEUNER	
9h30-10h		PHOTOSHOOT					FINAL PS5/PING PONG	BRUNCH
10h-11h30		TEST VMA	YOGA	ENTRAÎNEMENT GRAND TERRAIN	ENTRAÎNEMENT GRAND TERRAIN	YOGA	ENTRAÎNEMENT PLAGE	CHECK-OUT CHAMBRES
12h-12h30		DOUCHE	DOUCHE	DOUCHE	DOUCHE	DOUCHE	DOUCHE	DÉPART
12h30-15h30	DEJEUNER							
16h-18h	ARRIVÉE	ENTRAÎNEMENT GRAND TERRAIN	OPPOSITION GRAND TERRAIN	DÉCOUVERTE LAGUNE SOMONE ET PARC ORNITHOLOGIQUE	ENTRAÎNEMENT GRAND TERRAIN	MEET UP AVEC COACH ALIOUNE TOURE	OPPOSITION GRAND TERRAIN / DIPLOMES	
30mn		COLLATION	SNACK	COLLATION	SNACK	COLLATION	SNACK	
18h30-19h30	CHECK-IN CHAMBRES	BALNÉOTHÉRAPIE	DÉCRYPTAGE VIDÉO	BALNÉOTHÉRAPIE	CAUSERIE NUTRITION	DÉCRYPTAGE VIDÉO	BALNÉOTHÉRAPIE	
19h30-20h		DOUCHE	DOUCHE	DOUCHE	DOUCHE	DOUCHE	DOUCHE	
20h-21h	DINER							
21h-22h		VEILLÉE D'INITIATION	VEILLÉE JEUX DÉCOUVERTE	VEILLÉE CONTES ET LÉGENDES	VEILLÉE CHANTS AFRICAINS	VEILLÉE TRADITIONNELLE KASSAAK (feu de camp)	VEILLÉE CULTURELLE HOUSE PARTY	
22h	CONSIGNATION DES APPAREILS ELECTRONIQUES*(Téléphones, Tablettes, Ordinateurs)							
22h30	COUVRE FEU							