

PROGRAMME CYCLES EMS PN les mercredis après-midi

Cycle n°1 Découverte des APN du 14/09 au 10/12 inclus*		
Séance 1	13-sept	Tests natation, courses aquatiques
Séance 2	20-sept	Marche rivière
Séance 3	27-sept	Kayak polo dans la Siagne
Séance 4	04-oct	Kayak/Paddle
Séance 5	11-oct	Paddle/Kayak
Séance 6	18-oct	Biathlon aquatique
Séance 7	08-nov	Longe côte
Séance 8	15-nov	Aviron
Séance 9	22-nov	Aéromodélisme
Séance 10	29-nov	Equitation
SORTIE	25-nov	Randonnée en Kayak àThéoule plage du Suveret

Cycle n°2 Challenge APN Terrestres du 10/01 au 06/04 inclus*		
Séance 1	10-janv	VTT à Maure Vieil
Séance 2	17-janv	Course d'orientation au San Peyre
Séance 3	24-janv	Biathlon course à pied
Séance 4	31-janv	Escalade
Séance 5	07-févr	Biathlon VTT à la Valmasque
Séance 6	14-févr	Tennis
Séance 7	21-févr	Run&Bike à l'étang de Fontmerle
Séance 8	13-mars	Défis KohLanta au Grand Duc
Séance 9	20-mars	Disc Golf
Séance 10	27-mars	VTT Pumptrack
SORTIE	06-avr	Randonnée en VTT au lac de l'Avellan

Cycle n°3 APN Aquatiques et nautiques du 10/04 au 03/07 inclus*		
Séance 1	10-avr	Défis aquatiques au Grand bleu
Séance 2	17-avr	Défis Koh Lanta plage
Séance 3	15-mai	Kayak/Paddle
Séance 4	22-mai	Paddle/Kayak
Séance 5	29-mai	Swimrun
Séance 6	05-juin	Longe côte
Séance 7	12-juin	Snorkeling à Théoule
Séance 8	19-juin	Jeux aquatiques
Séance 9	26-juin	Marche rivière
Séance 10	03-juil	Biathlon aquatique
SORTIE	29-juin	Parc aquatique

*Programme susceptible d'être modifié