


**BOOSTEZ VOS PERFORMANCES**

# BOOST WEEK

**STAGE BOOST WEEK: VACANCES TOUSSAINT 2018**

*SEMAINE : DU LUNDI 22 AU DIMANCHE 28 OCTOBRE 2018*

JOUR	LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	WEEKEND
DISCIPLINE	NATATION + TESTS	RUNNING + TECHNIQUE	NATATION	HIIT* (high intensity interval training)	<b>STAGE COHESION</b> <b>LAC DU SALAGOU</b>
HORAIRE	19h30 / 21h00	19h00 / 20h30	19h30 / 21h00	19h00 / 20h00	<i>Inscription sur Comiti</i>
LIEUX	PISCINE NEPTUNE Mosson	STADE PHILIPIDES MONTPELLIER	PISCINE NEPTUNE Mosson	MAIRIE DE MONTPELLIER	
MATERIEL	Matériel natation	Eau , coupe-vent	Matériel natation	Lampe frontale/coupe-vent	

## Accès aux entrainements :

- **STADE PHILIPIDES** : 542 Rue Auguste Broussonet, 34090, Montpellier
- **PISCINE NEPTUNE** : Quartier Mosson, Avenue de Heidelberg, 34080 Montpellier
- **CAMPING CLUB LAC DU SALAGOU** : Lac du Salagou, 34800 Clermont-l'Hérault
- **MAIRIE DE MONTPELLIER** : (entrée principale) 1 place Georges frêche, 34070 Montpellier

**BOOSTEZ VOS PERFORMANCES**

# **BOOST WEEK**

**STAGE BOOST WEEK : VACANCES TOUSSAINT 2018**

*SEMAINE : DU LUNDI 29 AU DIMANCHE 04 NOVEMBRE 2018*

JOUR	LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31	JEUDI 1 <sup>er</sup>	VENDREDI 02	WEEKEND
DISCIPLINE	NATATION	HALOWEEN URBAN TRAIL 12KM	NATATION	RUNNING + TEST VMA	NATATION	SORTIES VELO <u>VOIR INFO</u> <u>GROUPE</u> <u>FACEBOOK</u>
HORAIRE	19h30 / 21h00	19h00 / 20h30	19h30 / 21h00	19h00 / 20h30	19h30 / 21h00	
LIEUX	PISCINE NEPTUNE Mosson	MAIRIE DE MONTPELLIER	PISCINE NEPTUNE Mosson	STADE PHILLIPIDES MONTPELLIER	PISCINE NEPTUNE Mosson	
MATERIEL	Matériel natation	Déguisement / lampe frontale	Matériel natation	Eau / coupe-vent	Matériel natation	

## **Accès aux entraînements :**

- **STADE PHILIPPIDES** : 542 Rue Auguste Broussonnet, 34090, Montpellier
- **PISCINE NEPTUNE** : Quartier Mosson, Avenue de Heidelberg, 34080 Montpellier
- **MAIRIE DE MONTPELLIER** : (entrée principale) 1 place Georges Frêche, 34070 Montpellier