

	ACTIVITÉS SPORTIVES						MÉDITATION	CONFÉRENCES	ATELIER CORPO HEALTH			
10h												
11h	Kayak / 2h RDV au Club de Voile - Lac du Bourget		Paddle / 2h RDV au Club de Voile Lac du Bourget	Touch Rugby / 2h Terrain synthétique Espace Emile Allais	Yoga / 1h30 Espace Emile Allais	Badminton / 2h Espace Emile Allais	Méditation et mouvements / 40 min (11h-11h40) Espace Emile Allais - Salle de combat	Travail et Sommeil / 30 min (11h - 11h30) Amphithéâtre 4E				
11h30							Méditation et sensations - 40 min (11h45-12h25) Espace Emile Allais - Salle de combat					
12h										Techniques de Relaxation et Gestion du stress / 1h (11h30-12h30) Salle 8C-032	Micro et Macro Nutrition / 1h (11h30-12h30) Salle 8C-34	S'alimenter sainement en maîtrisant son budget / 1h (11h30-12h30) Salle 8C-244
13h30												
14h	Kayak / 2h RDV au Club de Voile - Lac du Bourget	Escalade / 2h Espace Emile Allais	Paddle / 2h RDV au Club de Voile Lac du Bourget		Relaxation / 1h30 Espace Emile Allais		Méditation et respiration / 40 min (14h-14h40) Espace Emile Allais - salle de combat	Travail et Sommeil / 30 min (14h-14h30) Amphithéâtre 4E	Gestion de la voix / 1h30 (14h-15h30) Amphithéâtre 4A-4CN-63			
							Méditation et pensées-émotions / 40 min (14h45-15h25) Espace Emile Allais - salle de combat					
15h30	Kayak / 2h RDV au Club de Voile - Lac du Bourget	Escalade / 2h Espace Emile Allais	Paddle / 2h RDV au Club de Voile Lac du Bourget	Volley Ball / 2h Espace Emile Allais	Pilates / 1h30 Espace Emile Allais		Méditation et relation aux autres / 40 min (15h25-16h05) Espace Emile Allais - salle de combat					
16h30												
17h30	Kayak / 2h RDV au Club de Voile - Lac du Bourget		Paddle / 2h RDV au Club de Voile Lac du Bourget		Yoga / 1h30 Espace Emile Allais	Pétanque - Molky / 2h Espace Emile Allais						
RIN / 19h30												