

	Samedi 1 <sup>er</sup> mars	Dimanche 2 mars	Lundi 3 mars	Mardi 4 mars
	Départ Montpellier 7h30  Récup Tom et Greg à Béziers ouest  Pique nique à Pau	Réveil musculaire  Petit dej  <b><u>Navigation bassin de St Pé</u></b>  Repas au centre	Réveil musculaire  Petit déj.  <b><u>Navigation bassin Orthez</u></b>  Repas froid	Petit dej  <b><u>Navigation bassin St Pé</u></b>  Rangement chambre  Repas centre
	<b><u>Navigation SEV Pau</u></b> 13h30-14h30  Installation hébergement base haute Pyrénées	Navigation milieu apres midi <b><u>Bassin de St pé</u></b> (ou Pau option 2)	<b><u>Navigation bassin Orthez</u></b>  Retour centre	<b><u>Navigation St Pé</u></b> debut d'apres midi (ou Pau option 1 de 14h à 15h)
	<b><u>Navigation bassin de St Pé</u></b> 17h – 18h	Etirements / recup video	vidéo	Trajet retour Arrivée Béziers à partir de 18h Arrivée Montpellier à partir de 19h
	Etirements  Repas au centre	Repas au centre	Repas au centre	