

**EXEMPLE D'UNE JOURNÉE-TYPE D'UNE CAMPEUSE DE 13-14 ANS
SPÉCIALISATION YOGA**

Heure	Activité
8h00	Lever, douches, habillage
8h45	Déjeuner, brossage de dents
9h30	Ménage du dortoir
9h45	DÉFIS LOUFOQUES
10h45	SÉANCE DE YOGA
12h15	Dîner, brossage de dents
13h30	Relaxation, lecture, lettre ou dessin pour les parents
14h00	Préparation pour le spectacle de fin de camp
15h00	Rallye sur le camp
16h00	Bain libre
17h45	Souper, brossage de dents
18h30	Volleyball
19h20	Feux de camp, chansons, mimes
21h00	Pyjama, Collation
21h20	Toilettes, brossage de dents
21h30	Chansons ou histoires
22h00	Dodo