Départemental et Ados

**PPG en direct sur zoom :**

Mercredi 17h : <https://us04web.zoom.us/j/74182456693?pwd=VnF2dFdxcjZkV0dnR1NIT1lSTGc2QT09>

Code secret : R1bWQ8

Jeudi 19h : <https://us05web.zoom.us/j/85712816015?pwd=MHl0cVRwUjFsSkxoaGtwQnh5aE40Zz09>

Code secret : 41MMSd

Samedi 14h. (Lien à venir)

**Favoriser la cohérence cardiaque :**

Mardi 17 à 19h : <https://us04web.zoom.us/j/73078142330?pwd=WTdOUVFyaWd0Zi9HK3YyYk55M1lUQT09>

Mot de passe : NantesNat

Il faut au préalable télécharger l’application « pace breathing » du lien ci-après : <https://pcmacstore.com/fr/app/1465602669/paced-breathing>

**Les interview « record du monde » en 7min32 sur la chaine Youtube:**

Lundi 16 épisode 3 : Julien Deville préparateur mental de Nantes Natation

Mardi 17 épisode 4 :

Mercredi 18 épisode 5 :

Jeudi 19 épisode 6 :

Vendredi 20 épisode 7 :

**Préparation mentale pour les 13/18 ans, en directe sur zoom (Avec Julien Deville– Préparateur mental diplômé).**

Mercredi 18/11 de 18h à 18h20 sur zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/85709978768?pwd=aUszdjltRnhDOVhobFgxT2RYMWhUZz09>

Code secret : 6HaNpa

**Les grands moments de la natation en 5 minutes (par Jérémy – éducateur à Nantes Natation)**

Jeudi 19 à 19h sur la chaîne youtube (puis en replay). Episode 2.

**Quizz Nantes Natation en directe sur zoom (par Alexis – capitaine du groupe Elite)**

Vendredi 20 à 19h : <https://us04web.zoom.us/j/79885890005?pwd=ZlJOaHZKR2NMS01VemdEMmFheXV0UT09>

Code secret : 1VcMvV