

# Journée Cohésion d'équipe

## Grenoble Tennis Padel



8h30

Accueil / Petit dèj

9h

Réunion d'équipe

10h30

Pause café

11h  
12h15

Atelier 1 =  
Gestion du stress

12h30

Déjeuner  
Restaurant GT

14h  
14h45

Atelier 2 =  
Atelier équilibre

14h45

Pause légère

15h

Atelier 3 =  
Initiation Padel

17h

Restitution de la journée

17h30

Fin de la journée

**Contact: Aurèle Germain**  
**sophrolesateliersdusoi@gmail.com**

