


Planning début de saison "Catégorie Seniors" Saison 2017/2018

REPRISE INDIVIDUELLE = (Indispensable pour ne pas trop souffrir à la reprise)

du 24 au 30 juillet 3 footings à allure régulière (30mn/30mn/30mn) + étirements + abdos

du 31 juillet au 06 aout 3 footings à allure régulière (45mn/45mn/45mn) + étirements + abdos

L'objectif étant de reprendre une activité sportive, natation, tennis, vélo peuvent aussi faire partie du programme pendant les vacances.

| | | |
|-------------------------|---|--|
| Lundi 07 Aout |  | Reprise entrainement 19h30 Stade des Valinières |
| <u>Mercredi 09 Aout</u> | | Entrainement 19h30 |
| <u>Vendredi 11 Aout</u> | | Entrainement 19h30 |

| | |
|--|--------------------------------------|
| <u>Lundi 14 Aout</u> | Entrainement 19h30 |
| <u>Mercredi 16 Aout</u> | Entrainement 19h30 |
| <u>Samedi 19 Aout</u> <u>Dimanche 20 Aout</u> | STAGE + MATCH SENIORS A BAUGE |

| | |
|-------------------------|---|
| <u>Lundi 21 Aout</u> | Entrainement 19h30 |
| <u>Mercredi 23 Aout</u> | SENIORS A ST SYLVAIN |
| <u>Vendredi 25 Aout</u> | Entrainement 19h30 |
| <u>Dimanche 27 Aout</u> | SENIORS A COUPE DE France 1ER TOUR |

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| <u>Lundi 28 Aout</u> | Entrainement 19h30 |
| <u>Mercredi 30 Aout</u> | SENIORS A ANDARD |
| <u>Vendredi 01 Sept</u> | Entrainement 19h30 |
| <u>Dimanche 03 Sept</u> | SENIORS A COUPE |
| | SENIORS B Match Amical |

| | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| <u>Lundi 04 Sept</u> | Entrainement 19h30 |
| <u>Mercredi 06 Sept</u> | SENIORS B ST MATHURIN S/ LOIRE |
| <u>Vendredi 08 Sept</u> | Entrainement 19h30 |
| <u>Dimanche 10 Sept</u> | SENIORS A COUPE |
| | SENIORS B COUPE |

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| <u>Mercredi 11 Sept</u> | Entrainement 19h30 |
| <u>Vendredi 13 Sept</u> | Entrainement 19h30 |
| <u>Dimanche 15 Sept</u> | CHAMPIONNAT J1 |
| | CHAMPIONNAT J1 |

> SE MUNIR DE **BASKETS** + **CHAUSSURES DE FOOT** à chaque séance

> [CONTACTS:](#)

> **SENIORS A** BARRE Greg 06 24 59 64 19 / gregbarre@hotmail.com

> **SENIORS B** DULAC Mickaël 06 82 46 39 51



BONNES VACANCES !!!