

Planning de reprise saison 2018-2019

DATE	SEANCE S	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3
Mercredi 08/08/18	X			
Vendredi 10/08/18	X			
Mardi 14/08/18	X			
Vendredi 17/08/18	X			
Dimanche 19/08/18		Somloire - Yzernay		
Lundi 20/08/18	X			
Mercredi 22/08/18		Ambillon D3		
Vendredi 24/08/18	X			
Dimanche 26/08/18		Coupe de France	Haut Layon	
Mardi 28/08/18	X			
Vendredi 31/08/18	X			
Dimanche 02/09/18		Coupe	Voulmentin	ESL Martigné
Lundi 03/09/18	X			
Mercredi 05/09/18		Bayard Saumur		
Vendredi 07/09/18	X			
Dimanche 09/09/18		Coupe	Coupe	Coupe
Mardi 11/09/18	X			
Vendredi 14/09/18	X			
Dimanche 16/09/18		Championnat	Championnat	Championnat

Les semaines précédant la reprise

- footing de 30 minutes + étirements + abdos

Ensuite entrainement le mardi et le vendredi soir

Début entrainement 19H30

Bonnes vacances

Stéphane Doublet : 0618835638