



PROGRAMME SENIORS



DECEMBRE 2016

Mercredi	21	Foot salle, à la Résistance
Jeudi	22	REPOS
Vendredi	23	
Samedi	24	
Dimanche	25	<i>Joyeux Noël</i>
Lundi	26	REPOS (courir 30 minutes x2/semaine)
Mardi	27	
Mercredi	28	
Jeudi	29	
Vendredi	30	
Samedi	31	

JANVIER 2017

Dimanche	1er	<i>Bonne Année 2017 et bonne santé à tous, avec de meilleurs résultats...</i>
Lundi	2	REPOS
Mardi	3	
Mercredi	4	Entrainement à la Cavale Blanche: synthétique
Jeudi	5	<i>Match: B vs La Cavale Blanche, synthétique, début 19h15</i>
Vendredi	6	Entrainement pour tous les séniors
Samedi	7	<i>Match: A vs B, à la Cavale Blanche (en attente de réponse)</i>
Dimanche	8	REPOS
Lundi	9	
Mardi	10	
Mercredi	11	Entrainement pour A et C / Match: B vs Kersaint Plab à 19h