
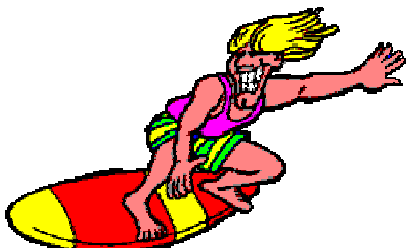


# PROGRAMME DE REPRISE INDICATIF - EVOLUTIF

DATES			PROGRAMME SAISON 2010 - 2011	REMARQUES
JUILLET 2008			ENTRETIEN - DETENTE TENNIS - VELO - BEACH SOCCER - JOGGING	 <p><b>SECTION MASCULINE SENIORS</b> Ce programme indicatif est évolutif</p> <p>DEBUT DES ENTRAINEMENTS 19 H 00</p> <p>PREVOIR CHAUSSURES DE FOOTBALL + TENNIS</p> <p><b>BONNES VACANCES</b></p>  <p>EN CAS D'ABSENCE CONTACT Roland KABONGO P : 06 66 41 90 31</p>
DU 1 <sup>er</sup> AOUT 2010 AU 8 AOUT 2010			REPRISE PAR PETITS GROUPES REPRISE INDIVIDUELLE : FOOTING Effectuer en plusieurs sorties (10 - 15) UNE CENTAINE DE KMS (100 KMS) 10 X 10 KMS PLIOMETRIE DE BASE DETENTE CLOCHE-PIEDS SAUTS PETITS OBSTACLES SI COURSES EN PLEINE NATURE ABDOMINAUX - ETIREMENTS	
<b>REPRISE COLLECTIVE</b> <b>STADE de Jean-Luc GABOREAU A 19 H 00</b>				
SEMAINE 33	L	9	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	MOIS D'AOUT
	M	10	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	11	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	J	12	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	V	13	<b>ES 3 CITES - Jaunay-Clan A 19H00 à JEAN-LUC GABOREAU</b>	
	S	14		
	D	15		
SEMAINE 34	L	16	<b>ES 3 CITES - Nouaillé 2 A 19H00 à JEAN-LUC GABOREAU</b>	
	M	17	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	18	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	J	19	<b>ES 3 CITES - St Maurice A 19H00 à JEAN-LUC GABOREAU</b>	
	V	20	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	S	21		
	D	22	<b>1<sup>er</sup> TOUR de COUPE DE FRANCE</b>	
SEMAINE 35	L	23	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	24	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	25	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	J	26	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	V	27	<b>Fontaine - ES 3 CITES A 19H00 à Fontaine</b>	
	S	28	<b>2<sup>ème</sup> TOUR de COUPE DE France</b>	
	D	29		
SEMAINE 36	L	30	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	31	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	1	<b>St Eloi - ES 3 CITES A 19H00 à St Eloi</b>	
	J	2	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	V	3	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	S	4	<b>3<sup>ème</sup> TOUR de COUPE DE FRANCE</b>	
	D	5		
SEMAINE 37	L	6	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	7	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	8	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	J	9	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	V	10	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	S	11		
	D	12	<b>CHAMPIONNAT</b>	
SEMAINE 38	L	13		
	M	14	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	15		
	J	16	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	V	17		
	S	18		
	D	19		
MOIS DE SEPTEMBRE				