


PROGRAMME DE REPRISE INDICATIF - EVOLUTIF

DATES			PROGRAMME SAISON 2010 - 2011	REMARQUES
JUILLET 2010			ENTRETIEN - DETENTE	
DU 1^{er} AOUT 2010 AU 15 AOUT 2010			TENNIS - VELO - BEACH SOCCER - JOGGING	
			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	SECTION FEMININE SENIORS Ce programme indicatif est évolutif DEBUT DES ENTRAINEMENTS 19 H 00 PREVOIR CHAUSSURES DE FOOTBALL + TENNIS
REPRISE COLLECTIVE			STADE du Clos Gaultier A 19 H 00	
SEMAINE 34	L	16	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	EN CAS D'ABSENCE CONTACT Jean-Marie VILLEMINEY P : 06 18 88 52 61
	M	17	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	M	18	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	J	19	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	V	20	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	S	21		
	D	22	ES 3 CITES - TERVES (LIEU ET HEURE à DETERMINER)	
SEMAINE 35	L	23	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	M	24	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	M	25	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	J	26	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	V	27	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	S	28		
	D	29	ES 3 CITES - TERVES à 13H AU STADE DU CLOS GAULTIER (EQUIPE 1)	
SEMAINE 36	L	30	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	M	31	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	M	1	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	J	2	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	V	3	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	S	4	LORIENT - ES 3 CITES - TERVES à ST HERBLAIN (EQUIPE 1 - 2 ET U19)	
	D	5		
SEMAINE 37	L	6	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	M	7	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	M	8	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	J	9	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	V	10	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	S	11		
	D	12	CHAMPIONNAT	
SEMAINE 38	L	13		
	M	14	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	M	15		
	J	16	ENTRAINEMENT STADE DU CLOS GAULTIER	
	V	17		
	S	18		
D	19			

