

## PROGRAMME INDIVIDUEL

SEMAINE 15 AU 21 JUILLET :	3 FOOTING DE 20 MINUTES	ASSOULISSEMENTS ET ABDOS
SEMAINE 22 AU 28 JUILLET :	3 FOOTING DE 25 MINUTES	ASSOULISSEMENTS ET ABDOS
SEMAINE 29 AU 31 JUILLET :	2 FOOTING DE 30 MINUTES	ASSOULISSEMENTS ET ABDOS

## REPRISE COLLECTIVE

### DEBUT DES ENTRAINEMENTS 19H

JEUDI 01/08	ENTRAINEMENT
VENDREDI 02/08	ENTRAINEMENT
LUNDI 05/08	ENTRAINEMENT
MERCREDI 07/08	ENTRAINEMENT
VENDREDI 09/08	ENTRAINEMENT
SAMEDI 10/08	MATCH ST SAUVEUR/ FC3M1
LUNDI 12/08	ENTRAINEMENT
MERCREDI 14 /08	ENTRAINEMENT
VENDREDI 16/08	STAGE
SAMEDI 17/08	STAGE ET MATCH PBFC3/FC3M1 à REAUMUR (DIMANCHE)
LUNDI 19/08	ENTRAINEMENT
MERCREDI 21 /08	ENTRAINEMENT
JEUDI 22/08	MONCOUTANT2/FC3M1 et BOCAGE/FC3M2 ET 3
VENDREDI 23/08	ENTRAINEMENT
DIMANCHE 25/08	COUPE DE France AMICAL FC3M2/CHANT-CHAPELLE2
LUNDI 26/08	ENTRAINEMENT
MERCREDI 28/08	MATCH AMICAL FC3M1/COMBRANSIERE1
VENDREDI 30/08	ENTRAINEMENT
DIMANCHE 01/09	FETE DU FOOT à MENOMBLET : FC3M1/COUPE FC3M2 AMICAL COMBRANSIERE2 ET FC3M 3 ET 4 PBFC5
LUNDI 02/09	ENTRAINEMENT
MERCREDI 04/09	MATCH FC3M1/FCB3 ET FC3M2/CLAZAY
VENDREDI 06/09	ENTRAINEMENT
DIMANCHE 08/09	DEBUT CHAMPIONNAT

**BONNES VACANCES A TOUS**

**PATRICE**