



PREPARATION SAISON 2016/2017

	Date	Heure	Lieu	Objet
Semaine 30	<i>lundi 25 juillet 2016</i>			
	<i>mardi 26 juillet 2016</i>			
	<i>mercredi 27 juillet 2016</i>			
	<i>jeudi 28 juillet 2016</i>			
	vendredi 29 juillet 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	<i>samedi 30 juillet 2016</i>			
	<i>dimanche 31 juillet 2016</i>			
Semaine 31	<i>lundi 1 août 2016</i>			
	mardi 2 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	mercredi 3 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	jeudi 4 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	vendredi 5 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	<i>samedi 6 août 2016</i>			
<i>dimanche 7 août 2016</i>				
Semaine 32	lundi 8 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	mardi 9 août 2016	18h45	Bodilis	Opposition interne
	<i>mercredi 10 août 2016</i>			
	jeudi 11 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	vendredi 12 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	samedi 13 août 2016	?	?	A contre Cléder (groupe élargi)
	<i>dimanche 14 août 2016</i>			

	Date	Heure	Lieu	Objet
Semaine 33	<i>lundi 15 août 2016</i>			
	mardi 16 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	mercredi 17 août 2016	?	?	A contre Taulé (B ?)
	<i>jeudi 18 août 2016</i>			
	vendredi 19 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	<i>samedi 20 août 2016</i>			
	dimanche 21 août 2016	?	?	Coupe de France
Semaine 34	<i>lundi 22 août 2016</i>			
	mardi 23 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	mercredi 24 août 2016	?	?	A et B contre Guiclan
	<i>jeudi 25 août 2016</i>			
	vendredi 26 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	<i>samedi 27 août 2016</i>			
	dimanche 28 août 2016	?	?	Coupe
Semaine 33	<i>lundi 29 août 2016</i>			
	mardi 30 août 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	mercredi 31 août 2016	?	?	A contre Le Folgoët (B ?)
	<i>jeudi 1 septembre 2016</i>			
	vendredi 2 septembre 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	<i>samedi 3 septembre 2016</i>			
dimanche 4 septembre 2016	?	?	Championnat	
Semaine 34	<i>lundi 5 septembre 2016</i>			
	mardi 6 septembre 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	mercredi 7 septembre 2016	?	?	A et B contre St Thégonnec
	<i>jeudi 8 septembre 2016</i>			
	vendredi 9 septembre 2016	18h45	Bodilis	Entraînement
	<i>samedi 10 septembre 2016</i>			
dimanche 11 septembre 2016	?	?	Coupe	

Puis entrainements tous les mercredi et vendredi

Dédé PAUGAM : 06.87.51.07.65 - andre.paugam@xankom.net

PROGRAMME DE JUILLET

- Faire au minimum 2 à 3 footings par semaine (30 à 40 mn).
- Hydratez vous et étirez vous longuement.

ATTENTION!

Les demandes de licences sont à retourner au plus vite à :

Jean-René LE VERGE

Prat Lac'h

29440 PLOUGAR

Tél : 06.65.07.11.93