



PREPARATION SAISON 2017/2018

	Date	Heure	Lieu	Objet
Semaine 31	lundi 31 juillet 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	mardi 1 août 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	mercredi 2 août 2017			
	jeudi 3 août 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	vendredi 4 août 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	samedi 5 août 2017			
	dimanche 6 août 2017			
Semaine 32	lundi 7 août 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	mardi 8 août 2017			
	mercredi 9 août 2017	?	?	A contre Lanhouarneau Plounevez
	jeudi 10 août 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	vendredi 11 août 2017	?	?	A contre Le Folgoët
	samedi 12 août 2017			
	dimanche 13 août 2017			
Semaine 33	lundi 14 août 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	mardi 15 août 2017			
	mercredi 16 août 2017	?	?	A et B contre Cléder
	jeudi 17 août 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	vendredi 18 août 2017			
	samedi 19 août 2017	?	?	Journée cohésion / intégration
	dimanche 20 août 2017	?	?	Sortie club au bord de mer

	Date	Heure	Lieu	Objet
Semaine 34	lundi 21 août 2017			
	mardi 22 août 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	mercredi 23 août 2017	?	?	A et B contre St Thégonnec
	jeudi 24 août 2017			
	vendredi 25 août 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	samedi 26 août 2017			
	dimanche 27 août 2017	?	?	Coupe de France (ou amical A et B)
Semaine 33	lundi 28 août 2017			
	mardi 29 août 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	mercredi 30 août 2017	?	?	A et B contre Santec
	jeudi 31 août 2017			
	vendredi 1 septembre 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	samedi 2 septembre 2017			
	dimanche 3 septembre 2017	?	?	Championnat
Semaine 34	lundi 4 septembre 2017			
	mardi 5 septembre 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	mercredi 6 septembre 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	jeudi 7 septembre 2017			
	vendredi 8 septembre 2017	18h45	Bodilis	Entraînement
	samedi 9 septembre 2017			
	dimanche 10 septembre 2017	?	?	Coupe

Puis entrainements tous les mercredi et vendredi

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

PROGRAMME CONSEILLE EN JUILLET

- Faire au minimum 2 à 3 footings par semaine (30 à 40 mn).
- Et renforcement musculaire (gainage, pompes, abdos).
- 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