

PROGRAMME DE PREPARATION SAISON 2009/10

DATES	LIEUX ET HORAIRES	MUSCULATION	A	B	encadrement
Samedi 01 aout	Entraînement 17h postaire				Laffeach yoann
Dimanche 02 aout	repos				
Lundi 3 aout	Entraînement 19h30/21h postaire		*	*	Laffeach yoann
Mardi 4 aout	Entraînement 19h30/21h postaire		*	*	Laffeach yoann
Mercredi 5 aout	Entraînement 19h30/21h chantereyne		*	*	Laffeach yoann
Jeudi 6 aout	Entraînement 19h30/21h postaire		*	*	Laffeach yoann
Vendredi 7 aout	Entraînement 19h30/21h postaire		*	*	Laffeach yoann
Samedi 8 aout	repos				
Dimanche 9 aout	repos				
Lundi 10 aout	Entraînement 19h30/21h postaire	Séance musculation 10h/12h Chantereyne	*	*	Laffeach yoann
Mardi 11 aout	Entraînement 19h30/21h postaire		*	*	Laffeach yoann
Mercredi 12 aout	Entraînement 19h30/21h chantereyne	Séance musculation 10h/12h Chantereyne	*	*	Laffeach yoann
Jeudi 13 aout	Entraînement 19h30/21h postaire		*	*	Laffeach yoann
Vendredi 14 aout	Entraînement 19h30/21h postaire		*	*	Laffeach yoann
Samedi 15 aout	repos				
dimanche16 aout	repos				
Lundi 17 aout	Entraînement 19h30/21h postaire	Séance musculation 10h/12h Chantereyne	*	*	Laffeach yoann /Lefrancois P
Mardi 18 aout	Entraînement 19h30/21h postaire		*	*	Laffeach yoann /Lefrancois P
Mercredi 19 aout	Entraînement 19h30/21h chantereyne	Séance musculation 10h/12h Chantereyne	*	*	Laffeach yoann /Lefrancois P
Jeudi 20 aout	Entraînement 19h30/21h postaire		*	*	Laffeach yoann /Lefrancois P
Vendredi 21 aout	Entraînement 19h30/21h postaire		*	*	Laffeach yoann /Lefrancois P
Samedi 22 aout	repos				
Dimanche 23 aout	Match contre Hazebrouck 20 h chantereyne		*		
Lundi 24 aout	Match contre Hazebrouck 16h chantereyne		*		
Mardi 25 aout	entraînement salle chantereyne 19h30/21h00		*	*	Lefrançois P/Lavoine E/Germain G / Pautaire S/ Laffeach yoann
Mercredi 26 aout	entraînement salle postaire 19h30/21h00	Séance musculation 10h/12h Chantereyne	*	*	
Jeudi 27 aout	entraînement salle chantereyne 19h30/21h00		*	*	
Vendredi 28 aout	entraînement salle chantereyne 19h30/21h00		*	*	
Samedi 29 aout	Tournoi à Mainvilliers		*		minibus
Dimanche 30 aout	Tournoi à Mainvilliers		*		minibus
Dimanche 30 aout	Tournoi à Avranches		*		vp
Lundi 31 aout	entraînement salle chantereyne 19h30/21h00	Séance musculation 10h/12h Chantereyne	*	*	Lefrançois P/Lavoine E/Germain G / Pautaire S/ Laffeach yoann
Mardi 1 sept	entraînement salle chantereyne 18h/19h30		*	*	
Mercredi 2 sept	repos	Séance musculation 10h/12h Chantereyne	*	*	
Jeudi 3 sept	entraînement salle chantereyne 19h30/21h00		*	*	
Vendredi 4 sept	présentation cahier des charges 19h/20h30		*	*	
Samedi 5 sept	Match à Hazebrouck 20h		*		minibus
Dimanche 6 sept	Entraînement 10h à Hazebrouck		*		minibus
Lundi 7 sept	Repos	Séance musculation 10h/12h Chantereyne	*	*	
Mardi 8 sept	entraînement sur chantereyne a 19h30/21h		*	*	Lefrançois P/Lavoine E/Germain G / Pautaire S/ Laffeach yoann
Mercredi 9 sept	entraînement sur Venoix a 19h30/21h		*	*	
Mercredi 9 sept	entraînement sur chnatereyne a 19h30/21h	Séance musculation 10h/12h Chantereyne	*	*	
Jeudi 10 sept	repos		*	*	
Vendredi 11 sept	entraînement sur chantereyne a 19h/20h30		*	*	
Samedi 12 sept	Entraînement 10h30 chantereyne		*	*	
Dimanche 13 sept	Match championnat à Vernon 16h		*		minibus