



Saison 2018/2019

Préparation de début de saison

La reprise des entraînements pour cette nouvelle saison est prévue le **VENDREDI 10 AOUT**.

Les séances débuteront à **19h30 précise sur le terrain de Secondigny**. (Rendez-vous 19h15 au stade)

Emmenez les baskets et une bouteille d'eau à toutes les séances.

A partir du Lundi 16 Juillet, il est fort recommandé d'effectuer 5 footings (40 minutes à 1 heure) et quelques activités sportives diverses (Vélo, tennis...). Ceci minimisera les blessures musculaires de début de saison.

Merci de prévenir de vos absences aux entraînements afin de faciliter l'organisation des séances.

	ENTRAINEMENT	MATCH 1ère	MATCH RA	MATCH RB/RC
VENDREDI 10/08	X			
SAMEDI 11/08				
DIMANCHE 12/08	X (à 10h30)			
LUNDI 13/08				
MARDI 14/08	X			
MERCREDI 15/08				
JEUDI 16/08				
VENDREDI 17/08	X	ES Bocage (D3)		
SAMEDI 18/08				
DIMANCHE 19/08				
LUNDI 20/08	X			
MARDI 21/08				
MERCREDI 22/08	X	Champdeniers (D3)		
JEUDI 23/08				
VENDREDI 24/08	X		CASA 2 (D4)	
SAMEDI 25/08				
DIMANCHE 26/08		Coupe		
LUNDI 27/08				
MARDI 28/08	X			
MERCREDI 29/08		Chante-Chapelle (D1)		
JEUDI 30/08				
VENDREDI 31/08	X		Chante-Chapelle 2(D3)	Opposition interne
SAMEDI 1/09		Coupe		
DIMANCHE 2/09				
LUNDI 3/09				
MARDI 4/09	X			
MERCREDI 5/09		Le Tallud 2 (D3)	Moncoutant 2 (D3)	
JEUDI 6/09				
VENDREDI 7/09	X			Port Parthenay 2 (D5)
SAMEDI 8/09		Championnat	Championnat	
DIMANCHE 9/09				
LUNDI 10/09				
MARDI 11/09	X			
MERCREDI 12/09				
JEUDI 13/09				
VENDREDI 14/09	X			
SAMEDI 15/09		Coupe	Coupe	
DIMANCHE 16/09				

Bonnes vacances à tous !

Le Staff

L.RICHARD 06 77 78 70 02