**Programme de reprise des U18**

**ASPTT MOULINS saison 2014/2015**

Entre le 3 et le 13 août, faire 3 footings de 25/30 min avec étirements + 3 séries de 30 abdos.

**Reprise collective :**

Mercredi 13 août : à partir de 15h, nous organisons une après-midi découverte en partenariat avec la maison de quartier. Au programme, présentation du club et des installations et ateliers football – Après-midi ouverte à tous !

Vendredi 15 août : entraînement U18 à partir de 18h. RDV 17h45

Lundi 18 août : entraînement commun U18 / séniors – RDV 18h45

Mardi 19 août: entraînement commun U18 / séniors – RDV 18h45

Jeudi 21 août: entraînement commun U18 / séniors – RDV 18h45

Mardi 26 août: entraînement commun U18 / séniors – RDV 18h45

Jeudi 28 août: entraînement commun U18 / séniors – RDV 18h45

Samedi 30 août : match amical – adversaire et heure à déterminer

Mercredi 3 ou Jeudi 4 septembre (à confirmer) : Match amical contre les séniors de l’ASPTT à 19h.

1ère journée de championnat : week-end du 6 septembre

**A partir de la semaine suivante (donc du 8 septembre) :**

Mardi : entraînement commun U18 / séniors – RDV 18h45

Vendredi : entraînement U18 – RDV 18h45

*Téléphone des dirigeants (prévenir à l’avance pour toute indisponibilité) :*

Rodolphe : 06 61 94 10 52 - Julien : 06 98 91 32 72 - Nicolas : 07 85 54 21 10