



## PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE U13

La reprise collective de l'entraînement débutera le **MERCREDI 16 AOÛT 2023**. Prévoir à chaque séance, chaussures de foot, running et gourde personnelle identifiable. Merci de m'indiquer la date de reprise de votre enfant par sms si vous êtes partis en vacances durant cette période. Il est important de garder une activité physique régulière et longue (2-3 x/semaine - 1 à 2h) pendant toute la durée des vacances avec par exemple des pratiques diversifiées simples (Randos, VTT, Natation, course à pied...)

>>POUR RECEVOIR TOUTES LES INFOS IMPORTANTES MERCI D'INTÉGRER DES A PRESENT NOTRE GROUPE WHATSAPP (COMMUNICATION LIMITEE):

<https://chat.whatsapp.com/IQAc7v9NITHAn4o8elwVZR>

### Voici les premières dates à retenir :

Mer. 16 août 23	U13	LA REGRIPIERE	16h30-18h30	REPRISE
Lun. 21 août 23	U13	LA REGRIPIERE	18H30-20H	ENTRAINEMENT
Mer. 23 août 23	U13	TILLIERES	16h30-18h30	ENTRAINEMENT
Sam. 26 août 23	U13	A DÉTERMINER	?	AMICAUX
Lun. 28 août 23	U13	TILLIERES	19H	REUNION PARENTS
Mer. 30 août 23	U13	TILLIERES	16H30-18H30	ENTRAINEMENT
Sam. 2 sept. 23	U13	?	?	AMICAUX
lun. 4 sept. 23	U13	LA REGRIPIERE	18H30-20H	ENTRAINEMENT
mer. 6 sept. 23	U13	TILLIERES	16H30-18H30	ENTRAINEMENT
sam. 9 sept. 23	U13	CLISSON	JOURNÉE	TOURNOI
lun. 11 sept. 23	U13	LA REGRIPIERE	18H30-20H	ENTRAINEMENT
mer. 13 sept. 23	U13	TILLIERES	16H30-18H30	ENTRAINEMENT
sam. 16 sept. 21	U13	A DÉTERMINER	JOURNÉE 1	CRITÉRIUM PHASE 1
lun. 18 sept. 23	U13	LE REGRIPIÈRE	18H30-20H	ENTRAINEMENT
mer. 20 sept. 23	U13	TILLIERES	16H30-18H30	ENTRAINEMENT

**BARILLER MANON**

**07-71-65-89-21**

**manon.bariller2001@icloud.com**