



PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE U13

La reprise collective de l'entraînement débutera le **LUNDI 19 AOÛT 2024**. 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 NOTRE GROUPE WHATSAPP (COMMUNICATION LIMITÉE) :

<https://chat.whatsapp.com/lQAc7v9NITHAn4o8elwVZR>

Voici les premières dates à retenir :

| DATE | LIEU | HORAIRE | TYPE |
|----------------------|----------------------|---|----------------------------------|
| LUNDI 19 AOÛT | LA REGRIPIERE | 18H (début séance) - 19H30 (fin séance) | REPRISE ENTRAINEMENT |
| JEUDI 22 AOÛT | SAINT-CRESPIN | 18H-19H30 | ENTRAINEMENT |
| SAMEDI 24 AOÛT | A Définir | A Définir | AMICAUX 2 ÉQUIPES / VILLEDIEU |
| LUNDI 26 AOÛT | LA REGRIPIERE | 18H-19H30 | ENTRAINEMENT |
| JEUDI 29 AOÛT | SAINT-CRESPIN | 18H-19H30 | ENTRAINEMENT |
| SAMEDI 31 AOÛT | LA BRUFFIERE | 10H40 (HEURE DU MATCH) | AMICAUX 2 ÉQUIPES / LA BRUFFIERE |
| LUNDI 2 SEPTEMBRE | LA REGRIPIERE | 18H30-20H (HORAIRE DÉFINITIF JUSQU'À LA FIN DE LA SAISON) | ENTRAINEMENT |
| JEUDI 5 SEPTEMBRE | SAINT-CRESPIN | 19H-20H30 (HORAIRE DÉFINITIF JUSQU'À LA FIN DE LA SAISON) | ENTRAINEMENT |
| SAMEDI 7 SEPTEMBRE | A Définir | A Définir | AMICAUX 2 ÉQUIPES OU TOURNOI |
| LUNDI 9 SEPTEMBRE | LA REGRIPIERE | 18H30-20H | ENTRAINEMENT |
| JEUDI 12 SEPTEMBRE | SAINT-CRESPIN | 19H-20H30 | ENTRAINEMENT |
| SAMEDI 14 SEPTEMBRE | A Définir | 12H30 (HEURE DU MATCH) | CRITÉRIUM PHASE 1 |

RÉUNION PARENTS PRÉVU DANS CETTE PÉRIODE (DATE/LIEU/HORAIRE À DÉFINIR)

POHU ALEXANDRE / 06 46 82 09 31