|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1er aout** | **2 aout** | **3 aout****Reprise****Aérobie** | **4 aout** | **5 aout****Aérobie** | **6 aout** |
| **7 aout** | **8 aout****Fartlek** | **9 aout** | **10 aout****entrainement** | **11 aout** | **12 aout****Opposition** |
| **13 aout** | **14 aout** | **15 aout** | **16 aout****Entrainement** | **17 aout****entrainement** | **18 aout** |
| **19 aout****Amical à Lamastre****Contre****Le Cheylard** | **20 aout** | **21 aout** | **22 aout****Amical à****St Jean de Muzols** | **23 aout** | **24 aout****Amical****A****Desaignes** |
| **25 aout** | **26 aout****entrainement** | **27 aout** | **28 aout****Match****Coupe de France** | **29 aout****entrainement** | **30 aout** |
| **31 aout****Amical****A****Tence** |  |  |  |  |  |
| **1er Septembre** | **2 septembre****entrainement** | **3 septembre****Amical à Lamastre****Equipe 2 contre le Cheylard 2** | **4 septembre****2 ème tour coupe de France****Ou amical équipe 1** | **5 septembre** | **6 septembre** |
| **7 septembre****entrainement** | **8 septembre** | **9 septembre****entrainement** | **10 septembre** | **11 septembre****Coupe****Equipe 1 et 2** | **12 septembre** |
| **13 septembre** | **14 septembre****entrainement** | **15 septembre** | **16 septembre****entrainement** | **17 septembre** | **18 septembre****Début du championnat** |

La date de reprise de l’entraînement Séniors a été fixée au mercredi 3 Aout, rendez-vous à 19h, devant le stade Pierre Payet.

Venir obligatoirement avec une paire de basket et une bouteille d’eau.

Commencez à aller courir à partir du lundi 18 juillet 2 fois par semaine minimum + abdos + gainage et faites signer vos licences rapidement et nous les ramener.

BONNES VACANCES A TOUS