**PROGRAMME DE REPRISE U14-U15(u13 2éme année) –U16 ET U18 SAISON 2019-2020**

Avant cette reprise qui aura lieu le **LUNDI 26 Août** , profitez pendant vos vacances d’exercer d’autres sports tel que les jeux de plage , les sports aquatiques ( natation, canoë ,paddle etc… )et avec vos parents , amis , cousins allez faire des footings ou du vélo et agrémentez ça de séries d’abdos et de gainage ( grand droit , oblique et dos ).

Notre objectif est de vous faire progresser . Votre présence dès le début de la reprise des entrainements vous aidera dans cette progression.

Les entrainements auront **lieu au stade paul ricard de noyal-sur-vilaine ( ET acigne pour les u18 et u16)** , vous devrez être **sur le terrain à l’heure indiquée dans le tableau et munis de vos tennis et chaussures de football.**

A vous de jouer maintenant et de suivre au maximum ce programme :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATES**  | **Catégorie U14- U15(u13 2éme année)** | **Catégorie U16 et u18** |
| **LUNDI 26/08** | Entrainement de 14h00 à 16h00 | Entrainement de 17h00 à 19h00 ( **Acigné** ) |
| **MARDI 27/08** | Entrainement de 14h00 à 16h00 (**u13 2éme année**) | Entrainement de 16h00 à 18h00 ( **Noyal )** |
| **MERCREDI 28/08** | Entrainement de 14h00 à 16h00 | Entrainement de 17h00 à 19h00 ( **Acigné** ) |
| **JEUDI 29/08** | Entrainement de 14h00 à 16h00(**u13 2éme année**) | Entrainement de 16h00 à 18h00 ( **Noyal** ) |
| **VENDREDI 30/08** | Entrainement de 14h00 à 16h00 | Entrainement de 17h00 à 19h00 ( **Acigné** ) |
| **SAMEDI 31/09** | **Match de préparation contre janzé u14 et u15** | **Match de préparation contre janzé u16 et à définir u18** |
| **MERCREDI 5/09** | Entrainement de 17h00 à 19h00 | Entrainement de 18h00 à 20h00 ( **Acigné** ) |
| **VENDREDI 7/09** | Entrainement de 18h00 à 19h00(u13 2ème année) | Entrainement de 19H00 à 20h00 |
| **SAMEDI 8/09** | **Match de préparation contre bruz ( u14A et u15A ) et domloup u14B** | **Match de préparation contre BRUZ( u16A et u18A) , domloup (u16B ET u18B)**  |

**BONNES VACANCES A VOUS TOUS** Sébastien Renault 06 19 65 12 39