

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS

REPRISE COLLECTIVE



GRUPE SENIORS



janvier – février saison 2015 / 2016

	<u>semaine 1</u> du 4 au 10	<u>semaine 2</u> du 11 au 17	<u>semaine 3</u> du 18 au 24	<u>semaine 4</u> du 25 au 31	<u>semaine 5</u> du 1 ^{er} au 7	<u>semaine 6</u> du 8 au 14	<u>semaine 7</u> du 15 au 21
lundi	4/01 REPOS	11/01 REPOS	18/01 REPOS	25/01 REPOS	1er/02 REPOS	8/02 REPOS	15/02 REPOS
mardi	5/01 REPOS	12/01 REPOS	19/01 REPOS	26/01 ENTRAI NEMENT 19h15 terrain	2/02 ENTRAI NEMENT 19h15 terrain	9/02 ENTRAI NEMENT 19h15 terrain	16/02 ENTRAI NEMENT 19h15 terrain
mercredi	6/01 REPOS	13/01 REPOS	20/01 REPOS	27/01 REPOS	3/02 REPOS	10/02 REPOS	17/02 REPOS
jeudi	7/01 REPOS	14/01 REPOS	21/01 REPOS	28/01 REPOS	4/02 REPOS	11/02 REPOS	18/02 REPOS
vendredi	8/01 ENTRAI NEMENT 19h15 salle	15/01 ENTRAI NEMENT 19h15 salle	22/01 ENTRAI NEMENT 19h15 salle/terrain	29/01 ENTRAI NEMENT 19h15 salle/terrain	5/02 ENTRAI NEMENT 19h15 salle/terrain	12/02 ENTRAI NEMENT 19h15 salle/terrain	19/02 ENTRAI NEMENT 19h15 terrain
samedi	9/01 REPOS	16/01 REPOS	23/01 Journée Ski Joueurs	30/01 REPOS	6/02 REPOS	13/02 -Equipe B / et à MONTMOROT -Equipe C / CHAUX DOMBIEF à DOMBLANS	20/02 -Equipe A / et à PS BESANCON -Equipe B / et à JURA DOLOIS -Equipe C / et à MACORNAY
dimanche	10/01 REPOS	17/01 REPOS	24/02 REPOS	31/01 REPOS	7/02 REPOS	14/02 REPOS	21/02 REPOS

samedi 27/02 → Match Amical : Equipe A / et à CHAMPAGNOLE

dimanche 28/02 → Match Championnat : Equipe B / et à PLAINE 39 - Equipe C / RC LONS