

U17 VDS

➤ Prépa saison AOUT 2016

• REPRISE PROGRAMMEE LE 12 AOUT:

- ✓ Deux semaines avant la première séance, il est important de reprendre une activité sportive (20' footing + 10' étirements+ 5' musculation) et cela deux fois par semaine .

• REMARQUES :

- ✓ *Pour la reprise, pensez à vos tennis ainsi qu'à vous munir d'une bouteille d'eau ou gourde individuelle.*
- ✓ *Les séances auront lieu de 19h à 20h45 **PRECISE***
- ✓ *A partir du mois de Septembre, le Mardi (St Aubin) et le vendredi (La Verrie)*

*En cas de problèmes (vacances, **blesures**,...), n'hésitez pas à me prévenir.*

Bonnes Vacances à tous,

BITEAU CORENTIN

RESP U17

06 38 12 28 70

corentin.biteau@hotmail.fr



CALENDRIER

○ **VENDREDI 12 AOUT**
SEANCE ST AUBIN

○ **Mardi 16 AOUT**
SEANCE ST AUBIN

○ **VENDREDI 19 AOUT**
SEANCE ST AUBIN

○ **Mardi 23 AOUT**
SEANCE LA VERRIE

○ **VENDREDI 26 AOUT**

REUNION **PARENTS/JOUEURS 19H30**

○ **SAMEDI 27 AOUT**
STAGE BREM SUR MER

○ **MERCREDI 31 AOUT**
BOUPERE VS VDS ST AUBIN

○ **VENDREDI 2 SEPTEMBRE**
SEANCE ST AUBIN

○ **Mardi 6 SEPTEMBRE**
SEANCE St Aubin

○ **VENDREDI 9 SEPTEMBRE**
SEANCE ST AUBIN

○ **SAMEDI 3 SEPTEMBRE**

GJ ARDELAY AND CO VS VDS
LA VERRIE

○ **SAMEDI 10 SEPTEMBRE**

GJ TIFFAUGES BOCAGE VS
VDS