U17 VDS

- Prépa saison AOUT 2016

• REPRISE PROGRAMMEE LE 12 AOUT:

- ✓ Deux semaines avant la première séance, il est important de reprendre une activitée 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, **blessures**,...), 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 LA VERRIE

- Mardi 16 AOUT

SEANCE LA VERRIE

- VENDREDI 19 AOUT

SEANCE LA VERRIE

- 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

- VENDREDI 2 SEPTEMBRE

SEANCE LA VERRIE

- Mardi 6 SEPTEMBRE

SEANCE St Aubin

- VENDREDI 9 SEPTEMBRE

SEANCE LA VERRIE

- SAMEDI 10 SEPTEMBRE

GJ ARDELAY AND CO VS VDS

- SAMEDI 17 SEPTEMBRE

GJ TIFFAUGES BOCAGE VS VDS