

# CALENDRIER REPRISE SAISON 2008/2009

(susceptible d'être modifié)

DATE	LIEU	PROGRAMME	
LUNDI 4 AOÛT	Déliade	Entraînement 1	<b><u>Semaine 1</u></b>  - Endurance Capacité - Renforcement Musculaire - Jeux
MARDI 5 AOÛT	Mas Loge	Entraînement 2	
MERCREDI 6 AOÛT		Repos	
JEUDI 7 AOÛT	Mas Loge	Entraînement 3	
VENDREDI 8 AOÛT	Déliade	Entraînement 4	
SAMEDI 9 AOÛT		Repos	
DIMANCHE 10 AOÛT		Repos	
LUNDI 11 AOÛT	Déliade	Entraînement 5	<b><u>Semaine 2</u></b>  - Endurance Capacité - Renforcement Musculaire - Jeux
MARDI 12 AOÛT	Mas Loge	Entraînement 6	
MERCREDI 13 AOÛT	Déliade	Entraînement 7	
JEUDI 14 AOÛT	Déliade	Entraînement 8	
VENDREDI 15 AOÛT		Repos	
SAMEDI 16 AOÛT		Repos	
DIMANCHE 17 AOÛT		Repos	
LUNDI 18 AOÛT	Déliade	Entraînement 9	<b><u>Semaine 3</u></b>  - Endurance Puissance - Renforcement Musculaire - Vitesse - Jeux
MARDI 19 AOÛT	Mas Loge	Entraînement 10	
MERCREDI 20 AOÛT		Repos	
JEUDI 21 AOÛT	Déliade	Entraînement 11	
VENDREDI 22 AOÛT	Contre Isle 19h30 Mas Loge	Match 1	
SAMEDI 23 AOÛT	À Compreignac 17H	Match 1	
DIMANCHE 24 AOÛT		Repos	
LUNDI 25 AOÛT	Déliade	Entraînement 12	<b><u>Semaine 4</u></b>  - Endurance Puissance - Renforcement Musculaire - Vitesse - Jeux
MARDI 26 AOÛT	Déliade	Entraînement 13	
MERCREDI 27 AOÛT	Contre PTT 19h30 Mas Loge	Match 2	
JEUDI 28 AOÛT		Repos	
VENDREDI 29 AOÛT	Mas Loge	Entraînement 14	
SAMEDI 30 AOÛT	Au Val de l'Aurence 18H	Match 2	
	À Déterminer	Match 1	
<b>DIMANCHE 31 AOÛT</b>	<b>?????</b>	<b>Coupe de France</b>	

+ VENDREDI 5 SEPTEMBRE À Beaune les Mines 19H & SAMEDI 6 SEPTEMBRE Contre Le Palais

**N.B:** Début des entraînements **19H30** en tenue sur le terrain. Prévoir votre bouteille d'eau et des baskets.

**Légende**  
**Matches Amicaux:**

Seniors  
PH

Seniors  
District

18  
Ans

**Contacts:**

GOURSEYROL JB  
06 85 49 69 33

CHATEGNIER Julien  
06 61 77 68 96

BADO Franck  
06 84 95 41 48