

Pendant le mois de juillet pensez vous maintenir en forme en faisant au moins 2 à 3 activités par semaine	2 à 3 fois : 30 minutes de footing + Vélo etc N'oubliez pas de profitez aussi de vos vacances	Merci de nous donner vos absences lors de cette période :	Philippe Cochenec 06.86.84.21.60 Adresse mail : philippefoot@laposte.net	V 31/07/15 REPRISE ENTRAINEMENT	S 01/08/15	D02/08/15
L 03/08/15 ENTRAINEMENT	Ma 04/08/15	Me 05 /08/15 Match à ELLIANT contre EDERN à 19h00	J 06 /08/15	V 07/08/15 Match à ELLIANT contre SPEZET à 19h00	S 08//08/15	D 09/08/15
L 10/08/15 ENTRAINEMENT	Ma 11/08/15	Me 12/08/15 Match à ELLIANT contre CHATEAULIN à 19h	J 13/08/15	V14/08/15 Match contre SAINT YVI A et B à SAINT YVI à 19h	S 15/08/15	D 16/08/15 Match : Coupe de la solidarité
L 17/08/15 ENTRAINEMENT	Ma 18/08/15	Me 19/08/15 Match contre SCAER lieu non défini	J 20/08/15	V 21/08/15 ENTRAINEMENT	S 22/08/15	D 23/08/15 COUPE de FRANCE
L 24/08/15 ENTRAINEMENT	Ma 25/08/15	Me 26/08/15 Match à ELLIANT contre CHATEAUNEUF	J 27/08/15	V 28/08/15 ENTRAINEMENT	S 29/08/15	D 30/08/15

PROGRAMME D'AVANT SAISON : IL EST TRES IMPORTANT DE BIEN SE PREPARER !