



PLANNING DE REPRISE Saison 2022-2023



Prévoir chaussures de foot et baskets dans le sac **TOUTE L'ANNEE.**

Semaine du 01 au 07 août :

Mardi 2 août :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30
Mercredi 3 août :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30
Vendredi 5 août :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30

Semaine du 08 août au 14 août :

Mardi 9 août :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30
Mercredi 10 août :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30
Vendredi 12 août :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30

Semaine du 15 au 21 août :

Mardi 16 août :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30
Mercredi 17 août :	R3/D1 → Match contre l'ES Vertou	
	D1/D4 --> Entraînement	19h30
Vendredi 19 août :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30

Semaine du 22 août au 28 août :

Mardi 23 août :	R3/D4 --> Entraînement	19h30
	D1/D4 → Match contre l'AS Sud Loire	
Mercredi 24 août :	R3 → Match contre la St Pierre de Nantes	
	D1/D4 --> Entraînement	19h30
Vendredi 26 août :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30
Dimanche 28 août :	Match de Coupe de France	

Semaine du 29 août au 04 septembre :

Mardi 30 août :	R3/D4 --> Entraînement	19h30
	D1/D4 → Match contre la Mellinet	
Mercredi 31 août :	R3 --> Match contre le Llosc	
	D1/D4 --> Entraînement	19h30
Vendredi 2 septembre :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30
Samedi 3 septembre :	R3/D1/D4 --> JOURNEE COHESION, prévoir la journée complète	
Dimanche 4 septembre :	R3 → Match de coupe	
	D1/D4 → Match contre Challans	

Semaine du 05 au 11 septembre :

REPRISE RYTHME D'ENTRAÎNEMENT NORMAL		
Mardi 06 septembre :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30
Jeudi 8 septembre :	R3/D1/D4 --> Entraînement	19h30
Dimanche 11 septembre :	R3 → Match de coupe	
	D1 → Match contre Gorges	

Kevin LE MEIGNEN

Entraîneur R2

06.95.34.78.72

kevin.le.meignen@gmail.com

Namaie MENDY

Entraîneur D1

06.98.33.94.26

namaie.mendy@gmail.com

Frédéric TEILLET

Entraîneur D4

06.61.49.57.42