

# PLANNING REPRISE ENTRAÎNEMENTS 2019/2020



## SENIORS



<b>vendredi 26 juillet</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>lundi 29 juillet</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>mercredi 31 juillet</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>vendredi 2 août</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>mardi 6 août</b>	match	à Lanvéoc	Lanvéoc Sport	18h30
<b>vendredi 9 août</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>samedi 10 août</b>	match	stade Guichaoua	CS Penmarch	18h30
<b>lundi 12 août</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>mercredi 14 août</b>	match	à Riec	FC Aven	18h30
<b>vendredi 16 août</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>dimanche 18 août</b>	match	?	amicale de solidarité	?
<b>mardi 20 août</b>	match	stade Guichaoua		19h00
<b>vendredi 23 août</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>dimanche 25 août</b>	match	?	coupe de France	14h30
<b>mardi 27 août</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>vendredi 30 août</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>dimanche 1 septembre</b>	match	?	coupe	14h30
<b>mardi 3 septembre</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>vendredi 6 septembre</b>	entraînement	stade Guichaoua		19h00
<b>dimanche 8 septembre</b>	match	?	Championnat	15h00

**Il est indispensable de prévoir 2 paires de chaussures pour les entraînements  
Foot + course sur bitume**

**Pour entretenir votre endurance et afin de ne pas être dans le rouge dès le 1er  
entraînement, je vous conseille de courir à votre rythme au moins 2h/semaine**

Contact Bernard ARVOR : 06 60 58 84 38