



PROGRAMME DE REPRISE FOOT A 11 JEUNES SAISON 2023-2024

Avant cette reprise qui aura lieu le **JEUDI 24 Août**, profitez pendant vos vacances d'exercer d'autres sports tel que les jeux de plage, les sports aquatiques (natation, canoë, paddle etc...) et avec vos parents, amis, cousins allez faire des footings ou du vélo et agrémentez ça de séries d'abdos et de gainage (grand droit, oblique et dos).

Notre objectif est de vous faire progresser. Votre présence dès le début de la reprise des entraînements vous aidera dans cette progression.

Les entraînements auront **lieu au stade Paul Ricard de Noyal-sur-Vilaine**, vous devrez être **sur le terrain à l'heure indiquée dans le tableau et munis de vos tennis et chaussures de football plus protèges tibias à la main.**

A vous de jouer maintenant et de suivre au maximum ce programme :

DATES	Catégorie U14	Catégorie U15	Catégorie U16	Catégorie U17-U18
JEUDI 24/08	Entraînement de 10H00 à 11H30	Entraînement de 11H00 à 12H30	Entraînement de 11H00 à 12H30	Entraînement de 17h00 à 18H30
VENDREDI 25/08	Entraînement de 10H00 à 11H30	Entraînement de 11H00 à 12H30	Entraînement de 11H00 à 12H30	Entraînement de 17h00 à 18H30
MARDI 29/08	Entraînement de 10H00 à 11H30	Entraînement de 11H00 à 12H30	Entraînement de 11H00 à 12H30	Entraînement de 17h00 à 18H30
MERCREDI 30/08	Entraînement de 10H00 à 11H30	Entraînement de 11H00 à 12H30	Entraînement de 11H00 à 12H30	Entraînement de 17h00 à 18H30
JEUDI 31/08	Entraînement de 10H00 à 11H30	Entraînement de 11H00 à 12H30	Entraînement de 11H00 à 12H30	Entraînement de 17h00 à 18H30
SAMEDI 02/09	Match de préparation contre	Match de préparation contre	Match de préparation contre	Match de préparation contre
MERCREDI 06/09	Entraînement de 18H30 à 20H00	Entraînement de 17h00 à 18H30	Entraînement de 17h00 à 18H30	Entraînement de 19H30 à 21H00
VENDREDI 08/09	Entraînement de 17H45 à 18H45	Entraînement de 18h00 à 19h00	Entraînement de 19H00 à 20h00	Entraînement de 19H00 à 20h00
SAMEDI 09/09	Match de préparation contre	Match de préparation contre	Match de préparation contre	Match de préparation contre
MERCREDI 13/09	Entraînement de 18H30 à 20H00	Entraînement de 17h00 à 18H30	Entraînement de 17h00 à 18H30	Entraînement de 19H30 à 21H00
VENDREDI 15/09	Entraînement de 17h45 à 18h45	Entraînement de 18h00 à 19h00	Entraînement de 19H00 à 20h00	Entraînement de 19H00 à 20h00
SAMEDI 16/09	Match de préparation contre	Match de préparation contre	Match de préparation contre	Match de préparation contre