



PROGRAMME DE REPRISE FOOT A 11 JEUNES SAISON 2024-2025

Avant cette reprise qui aura lieu le **LUNDI 26 Août (vendredi 23 août pour les U18)**, 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 (stade d'Acigné pour les U18)**, 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	Catégorie U18
VENDREDI 23/08					Entraînement de 17h00 à 18H30
SAMEDI 24/08					Entraînement de 11h00 à 12H30

LUNDI 26/08	Entrainement de 10H00 à 11H30	Entrainement de 11H00 à 12H30	Entrainement de 17h00 à 18h30	Entrainement de 17h00 à 18H30	Entrainement de 17h00 à 18H30
MARDI 27/08	Entrainement de 10H00 à 11H30	Entrainement de 11H00 à 12H30	Entrainement de 17h00 à 18H30	Entrainement de 17h00 à 18H30	Entrainement de 17h00 à 18H30
MERCREDI 28/08	Entrainement de 10H00 à 11H30	Entrainement de 11H00 à 12H30			Entrainement de 16h30 à 18H00
JEUDI 29/08	Entrainement de 10H00 à 11H30	Entrainement de 11H00 à 12H30	Entrainement de 17h00 à 18H30	Entrainement de 17h00 à 18H30	Match de préparation contre des U20
 VENDREDI 30/08			Entrainement de 17h00 à 18H30	Entrainement de 17h00 à 18H30	Entrainement de 17h00 à 18H30
SAMEDI 31/08					Match de préparation contre Les Corbières
LUNDI 02/09				Entrainement de 17h00 à 18H30	
MARDI 03/09					Entrainement de 18h00 à 19H30
MERCREDI 04/09	Entrainement de 17h00 à 18h30	Entrainement de 17h00 à 18H30	Entrainement de 18h30 à 20h00	Match de préparation contre les U18	Match de préparation contre les U17
JEUDI 05/09					Entrainement de 18h00 à 19H30
 VENDREDI 06/09	Entrainement de 18h00 à 19h00	Entrainement de 18h00 à 19h00	Entrainement de 19H00 à 20h00	Entrainement de 19H00 à 20h00	Entrainement de 19h00 à 20H30
SAMEDI 07/09	Match de préparation contre LIFFRE	Match de préparation contre LA VITREENNE	Match de préparation contre SAINT GREGOIRE	Match de préparation contre LA MEZIERE	Match de Gambardella
MERCREDI 11/09	Entrainement de 17h00 à 18h30	Entrainement de 17h00 à 18H30	Entrainement de 18h30 à 20h00	Entrainement de 18h30 à 20h00	Entrainement de 19H30 à 21H00
 VENDREDI 13/09	Entrainement de 18h00 à 19h00	Entrainement de 18h00 à 19h00	Entrainement de 19H00 à 20h00	Entrainement de 19H00 à 20h00	Entrainement de 19h00 à 20H00
SAMEDI 14/09	Match de préparation contre RETIERS	Match de préparation contre DOMAGNE	Match de préparation contre	Match de préparation contre BOCAGES FOUGERAIS	

BONNES VACANCES A TOUS, PRENEZ SOIN DE VOUS

Sébastien Renault 06 19 65 12 39