



REPRISE U15 - SAISON 2017/2018

Dates	Entraînements	Match amical / Coupe / Championnat
Du Mardi 22/08/17 Au Jeudi 24/08/17	Stage Vacances ASR Machecoul Football (voir documents).	
Mardi 22/08/17	X	
Jeudi 24/08/17	X	
Samedi 26/08/17		U15–St Philbert (1 équipe)
Mardi 29/08/17	X	
Jeudi 31/09/17	X	
Samedi 02/09/17		Tournoi U15 ASR (2 équipes)
Mardi 05/09/17	X	
Jeudi 07/09/17	X	
Samedi 09/09/17		U15A – GS St Sebastien U15B - FCBB
Mardi 12/09/17	X	
Jeudi 14/09/17	X	
Samedi 16/09/17		Reprise Championnat

L'entraînement des U15 se déroulera à la rabine les mardis et jeudis de 17h45 à 19h30.

Il est **impératif d'arriver dans les vestiaires** 15 minutes avant la séance de façon à commencer à l'heure.
Penses à ramener dans ton sac tes affaires de football habituelles (protèges-tibias aussi !) ainsi qu'une paire de basket (Août-Septembre) et une bouteille d'eau personnalisée !!!

De façon à arriver en pleine forme à la reprise et éviter les blessures, il est nécessaire que tu continues à pratiquer des activités sportives durant les vacances. (tennis, vélo, randonnée, natation....)
Penses à boire beaucoup d'eau lors de ces activités !

Pour tous renseignements, tu peux me joindre au **07-60-06-19-97** ou par mail : **david.egron-educateur@asr-football.fr**

Bonnes vacances !

David EGRON
Responsable catégorie