



## REPRISE U15 SAISON 2018/2019

Dates	Entraînements	Match amical / Coupe / Championnat
Mardi 21/08/18	X	
Jeudi 23/08/18	X	
Samedi 25/08/18		U15-FCBB
Mardi 28/08/18	X	
Jeudi 30/08/18	X	
Samedi 01/09/18		Tournoi U15-U18 ASR (2 équipes)
Mardi 04/09/18	X	
Jeudi 06/09/18	X	
Samedi 08/09/18		U15-USPF (2 matchs)
Mardi 11/09/18	X	
Jeudi 13/09/18	X	
Samedi 15/09/18		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 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.com**

Bonnes vacances !

David EGRON  
Responsable catégorie U18