



REPRISE U15 - SAISON 2019/2020

Dates	Entrainements	Match amical / Coupe / Championnat
Mardi 20/08/19	X	
Jeudi 22/08/19	X	
Mardi 27/08/19	X	
Jeudi 29/08/19	X	
Samedi 31/08/19		AMICAL – FC RETZ R2 (1 équipe)
Mardi 03/09/19	X	
Jeudi 05/09/19	X	
Samedi 07/09/19		TOURNOI U15-U18 ASR (2 équipes)
Mardi 09/09/19	X	
Jeudi 11/09/19	X	
Samedi 13/09/19		Reprise Championnat

L'entraînement des U15 se déroulera à la rabine les mardis et jeudis de 17h30 à 19h00.

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