



REPRISE U18 SAISON 2018/2019

Dates	Entraînements	Match amical / Coupe / Championnat
Mercredi 22/08/18	X	
Vendredi 24/08/18	X	
Samedi 25/08/18		U18 - USPF
Mercredi 29/08/18	X	
Vendredi 31/08/18	X	
Samedi 01/09/18		Tournoi U15-U18 ASR (2 équipes)
Mercredi 05/09/18	X	
Vendredi 07/09/18	X	
Samedi 08/09/18		U18A – SORINIERES ; U18B -
Mercredi 12/09/18	X	
Vendredi 14/09/18	X	
Samedi 15/09/18		Championnat

L'entraînement des U18 se déroulera à la rabine les mercredis et vendredis 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