

Dates de reprise seniors

Les entraînements débuteront cet été à 19h30. Vous devrez donc arriver vers 19h15 au stade. Merci de faire cet effort. D'ici là deux footings par semaine de 30 minutes vivement conseillés, pompes, abdos et gainage. Je compte sur vous.

MINI STAGE DE REPRISE ET DE COHESION DE GROUPE au stade de Voutezac du dimanche 3 août à 10h au mardi 5 août 18h:

au programme: apporter tente, sac de couchage, baskets, crampons, maillots de bain, tenues de rechange, VTT si possible, boules de pétanque.

Fin le mardi 5 août au marché de pays du Saillant à 19h.

Pour planifier ces trois jours en fonction du nombre de présents, contactez le plus tôt possible **Hacène Chouchane au 06.13.84.47.31**

Mercredi 6 août : entraînement stade de Voutezac début 19h30.

Vendredi 8 août : entraînement stade de Voutezac début 19h30.

Samedi 9 août : match annuel jeunes vétérans au stade de Vignols 17h (fête à Vignols).

Mardi 12 août : entraînement stade de Vignols début 19h30.

Jeudi 14 août : entraînement stade de Vignols début 19h30.

Samedi 16 août : challenge Florian Verdier à Vignols à partir de 10h (tournoi à 11, quatre équipes)

Mercredi 21 août : entraînement stade de Vignols début 19h30.

Vendredi 22 août : Challenge à St Sornin équipe mixte. Horaire à définir, 19h ou 21h.

Dimanche 24 août : match amical à St Viance à 15h.

Mercredi 27 août : entraînement stade de Vignols début 19h30.

Vendredi 29 août : Challenge à St Sornin équipe mixte. Horaire à définir, 19h ou 21h.

Dimanche 31 septembre : 1er tour de Coupe du Centre Ouest.

Le planning sera peut être légèrement modifié courant août en fonction des matchs amicaux.

Pour toutes absences, problèmes, questions.. contacter **Laurent Buisson** au :06.80.17.19.70 ou par mail : buisson.laurent@sfr.fr ou laisser un message sur notre site :

<http://club.quomodo.com/as-vignols-voutezac> .

Faites rapidement remplir votre demande de licence par le médecin pour pouvoir recevoir la licence. Evitez d'attendre la fin août pour espérer jouer en coupe pour les joueurs de la première et en championnat pour ceux de la réserve.

Laurent.