



PROGRAMME DE REPRISE SENIORS SAISON 2018-2019

La reprise aura lieu le **jeudi 26 Juillet**.

Profitez pendant vos vacances d'exercer d'autres sports tel que les jeux de plage , les sports aquatiques (natation, canoë ,paddle etc...), allez faire des footings ou du vélo et agrémentez ça de séries d'abdos et de gainage (grand droit , oblique et dos). Un programme de pré-reprise est disponible sur le site.

Notre objectif est de vous faire progresser. Votre présence dès le début de la reprise des entrainements vous aidera dans cette progression.

Les entrainements auront lieu au :

Complexe sportif du Chevré

vous devrez être **sur le terrain à l'heure indiquée dans le tableau et munis de vos tennis et chaussures de football.**

PROGRAMMATION ENTRAÎNEMENT SENIOR US ACIGNE FOOTBALL		
Jeudi 26 Juillet	entr 1	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Lundi 30 Juillet	entr 2	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Mardi 31 Juillet	entr 3	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Jeudi 02 Août	entr 4	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Vendredi 03 Août	entr 5	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Lundi 06 Août	entr 6	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Mardi 07 Août	entr 7	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Jeudi 9 Août	entr 8	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Vendredi 10 Août	AMICAL 1 GROUPE A	THORIGNE A (R2) lieu à définir (à Acigné si synthétique prêt)
Lundi 13 Août	entr 9	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Mardi 14 Août	AMICAL 2 GROUPE A	DOMAGNE A (D1) exterieur
Jeudi 16 Août	entr 10	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Vendredi 17 Août	AMICAL 3 GROUPE A	BETTON A (D1) lieu à définir (à Acigné si synthétique prêt)
Samedi 18 Août		
Dimanche 19 Août		STAGE A LA MER
Lundi 20 Août	entr 12	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons) (pas d'entraînement si Stage effectué)
Mardi 21 Août	entr 13	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Mercredi 22 Août	AMICAL 3 GROUPE A	JANZE A (R3) lieu à définir sûrement à Acigné
Jeudi 23 Août	entr 14	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Samedi 25 Août	AMICAL GROUPE B-C	CHATEAUBOURG B (sous réserve) domicile
Dimanche 26 Août	1er T CDF	
Lundi 27 Août	entr 15	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Mardi 28 Août	entr 16	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)

Mercredi 30 Août	AMICAL GROUPE A-B	THORIGNE B (D2)
Mercredi 30 Août	entr 17 GROUPE A	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Jeudi 31 Août	entr 18	19 h (en tenue prévoir baskets et crampons)
Samedi 1er Sept	TOURNOI DES RESERVES D2 18 h - 23 h 30 à ACIGNE	VILLEJEAN B - BETTON B - MOSAÏQUE B - GAYEULLES B - JANZE B - ACIGNE B - DOMAGNE B - LAILLE B
Dimanche 2 Sept	2ème T CDF ou CDBREIZH	
Lundi 3 Sept	entr 19	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Mardi 4 sept	entr 20	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Jeudi 6 sept	entr 21	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Dimanche 9 Sept	CHAMPIONNAT J1	Equipe A et B
	challenge 35 J1	Equipe C
Mardi 11 Sept	entr 22	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Mercredi 12 sept	OPPOSITION INTERNE	A contre B 19h30 à Acigné
Jeudi 13 Sept	entr 23	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Dimanche 16 Sept	3ème T CDF ou CDBREIZH	
Lundi 17 Sept	entr 24	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Mardi 18 Sept	entr 25	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Jeudi 20 Sept	entr 26	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Dimanche 23 Sept	CHAMPIONNAT J2	Equipe A et B
Mardi 25 Sept	entr 27	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Mercredi 26 sept	OPPOSITION INTERNE	A contre B 19h30 à Acigné
Jeudi 27 Sept	entr 28	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Dimanche 30 Sept	4ème T CDF ou CDBREIZH	Equipe A
	challenge 35 J2	Equipe C
Mardi 02 Oct	entr 29	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Jeudi 04 Oct	entr 30	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Dimanche 07 Oct	CHAMPIONNAT J3	Equipe A/B/C
Mardi 09 Oct	entr 31	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Jeudi 11 Oct	entr 32	19 h 15 (en tenue prévoir baskets et crampons)
Dimanche 14 oct	5ème T CDF ou CDBREIZH	NAT (1)
	challenge 35 J3	Equipe C