

**DECEMBRE**

**planning entrainement**



DECEMBRE		planning entrainement					
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
				1	2	3	
				18H30 20H entrainement U14. 19H 21H entrainement U16 U18. 19H15 a 21H entrainement senior.	EDR entrainement a Tonnay Charente 10H30 12H. U14 challenge orange a Oléron. U18 stage de 10H a 17H.	senior championnat réception de club omnisports couronnais équipe B 13H30 équipe A 15H00	
4	5	6	7	8	9	10	
	18H30 20H centre élite	14H 17H centre élite. 17H30 19H entrainement EDR. 18H30 20H entrainement U14. 19H 21H entrainement U16 U18.	18H30 20H centre élite	18H30 20H entrainement U14. 19H 21H entrainement U16 U18.	EDR plateau a Pons. U14 challenge territorial a Tonnay Charente début 11H30. U16 U18 réception Pays d'Aunis Surgères 14H et 15H30.	senior championnat déplacement a Mérignac équipe B 13H30 équipe A 15H00	
	senior 19H/21H		senior 19H/21H				
11	12	13	14	15	16	17	
	18H30 20H centre élite	14H 17H centre élite. 17H30 19H entrainement EDR. 18H30 20H entrainement U14. 19H 21H entrainement U16 U18.	18H30 20H centre élite	18H30 20H entrainement U14. 19H 21H entrainement U16 U18.	EDR entrainement a Tonnay Charente 10H30 12H. U16 U18 déplacement a Blaye.		
	senior 19H/21H		senior 19H/21H				
18	19	20	21	22	23	24	
		EDR et U14 gouté de Noel 17H30. 19H 21H entrainement U16 U18.		18H30 20H entrainement U14. 19H 21H entrainement U16 U18.			
	senior 19H/21H		senior 19H/21H				
25	26	27	28	29	30	31	
				14H 15H30 entrainement U12. 18H30 20H entrainement U16 U18.			
			senior 19H/21H				