

DECEMBRE		planning entrainement				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
					1	2
					EDR entrainement a Tonnay Charente 10H30 a 12H. U16 déplacement a Fouras rencontre a 14H00. U19 déplacement a Jonzac rencontre a 15H30.	
3	4	5	6	7	8	9
		14H 17H centre élite. 17H30 19H entrainement EDR. 18H30 20H entrainement U14. 19H 21H entrainement U16 U19.		18H30 20H entrainement U14 a Tonnay. 19H 21H entrainement U16 U19.	EDR entrainement a Tonnay Charente 10H30 a 12H. U14 journée 3 challenge fédéral a Jonzac 13H30 a 16H30. U16 réception de Marans a Rochefort a 14H00.	championnat seniors réception de Gujan Mestras Equipe B a 13H30 Equipe A a 15H00
	18H30 20H centre élite		18H30 20H centre élite			
	senior 19H/21H		senior 19H/21H			
10	11	12	13	14	15	16
		14H 17H centre élite. 17H30 19H entrainement EDR. 18H30 20H entrainement U14. 19H 21H entrainement U16 U19.		18H30 20H entrainement U14 a Tonnay. 19H 21H entrainement U16 U19.	EDR plateau a Oléron début 9H30 a 12H.	championnat seniors réception de Royan Saujon Equipe B a 13H30 Equipe A a 15H00
	18H30 20H centre élite		18H30 20H centre élite			
	senior 19H/21H		senior 19H/21H			
17	18	19	20	21	22	23
		14H 17H centre élite. 17H30 19H entrainement EDR. 18H30 20H entrainement U14. 19H 21H entrainement U16 U19.		18H30 20H entrainement U14 a Tonnay. 19H 21H entrainement U16 U19.	début vacance scolaire	
	18H30 20H centre élite		18H30 20H centre élite			
	senior 19H/21H		senior 19H/21H			
24	25	26	27	28	29	30
31						