REPRISE U15 ASC SALLANCHES 2025-2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
28-juil	29-juil	30-juil	31-juil	01-août	02-août	03-août
FOOTING individuel - 20 min - GAINAGE 3 tours de 20 sec par côté	JONGLERIE - 20 min -	FOOTING individuel - 20 min - GAINAGE 3 tours de 20 sec par côté	JONGLERIE - 20 min -	FOOTING individuel - 20 min - GAINAGE 3 tours de 20 sec par côté	REPOS	GAINAGE 4 tours de 25 sec par côté
04-août	05-août	06-août	07-août	08-août	09-août	10-août
FOOTING individuel - 30 min -	JONGLERIE - 20 min - GAINAGE 4 tours de 25 sec par côté	FOOTING individuel - 15 min -	JONGLERIE - 20 min - GAINAGE 4 tours de 25 sec par côté	JONGLERIE - 20 min - GAINAGE 4 tours de 25 sec par côté	FOOTING individuel - 30 min -	REPOS
11-août	12-août	13-août	14-août	15-août	16-août	17-août
FOOTING individuel - 15 min - GAINAGE 3 tours de 30 sec	REPOS	REPRISE DES SEANCES sur le synthétique 10h00-12H00 Prévoir les baskets	10H00-12H00 - Prévoir les baskets - Synthétique	REPOS	REPOS	REPOS
18-août	19-août	20-août	21-août	22-août	23-août	24-août
10H00-12H00 - Prévoir les baskets - Synthétique	10H00-12H00 - Prévoir les baskets - Synthétique	10H00-12H00 - Prévoir les baskets - Synthétique	10H00-12H00 - Prévoir les baskets - Synthétique	REPOS	REPOS	REPOS
25-août	26-août	27-août	28-août	29-août	30-août	31-août
10H00-12H00 - Prévoir les baskets - Synthétique	10H00-12H00 - Prévoir les baskets - Synthétique	Réception de Cluses- Scionzier sur le synthétique	10H00-12H00 - Prévoir les baskets - Synthétique	REPOS	Journée cohésion enfants & parents	REPOS