

## Début de saison Entraînement 2021

| <b>Dates</b>      |              | Lieu               | Groupe A               | Groupe B              |
|-------------------|--------------|--------------------|------------------------|-----------------------|
| 31/07/2021        | Entraînement | Moustoir-ac        |                        |                       |
| 02/08/2021        | Entraînement | Moustoir-ac        |                        |                       |
| 04/08/2021        | Entraînement | Moustoir-ac        |                        |                       |
| 05/08/2021        | Entraînement | Moustoir-ac        |                        |                       |
| <b>07/08/2021</b> | <b>Match</b> | <b>Moustoir-ac</b> | <b>Vannes PPS</b>      |                       |
| 09/08/2021        | Entraînement | Moustoir-ac        |                        |                       |
| <b>11/08/2021</b> | <b>Match</b> | <b>Moustoir-ac</b> | <b>Camors</b>          |                       |
| 12/08/2021        | Entraînement | Moustoir-ac        |                        |                       |
| <b>14/08/2021</b> | <b>Match</b> |                    | <b>Remungol</b>        | <b>Plumelin</b>       |
| 16/08/2021        | Entraînement | Moustoir-ac        |                        |                       |
| <b>18/08/2021</b> | <b>Match</b> | <b>Colpo</b>       | <b>Colpo</b>           |                       |
| 19/08/2021        | Entraînement | Moustoir-ac        |                        |                       |
| <b>22/08/2021</b> | <b>Match</b> |                    | <b>Coupe de France</b> | <b>sinon Kergonan</b> |
| 23/08/2021        | Entraînement | Moustoir-ac        |                        |                       |
| <b>25/08/2021</b> | <b>Match</b> |                    | <b>Moréac B</b>        |                       |

|                   |              |             |                                   |                 |
|-------------------|--------------|-------------|-----------------------------------|-----------------|
| 26/08/2021        | Entrainement | Moustoir-ac | Début de saison Entrainement 2021 |                 |
| <b>29/08/2021</b> | <b>Match</b> |             | <b>Coupe</b>                      |                 |
| 01/09/2021        | Entrainement | Moustoir-ac |                                   |                 |
| 03/09/2021        | Entrainement | Moustoir-ac |                                   |                 |
| <b>05/09/2021</b> | <b>Match</b> |             | <b>Championnat</b>                | <b>ou Coupe</b> |
| 08/09/2021        | Entrainement | Moustoir-ac |                                   |                 |
| 10/09/2021        | Entrainement | Moustoir-ac |                                   |                 |

**Important : Début des entrainements à 19h**

**Pendant le mois d'Août toujours avoir les baskets dans son sac**

|                |                                  |
|----------------|----------------------------------|
| <b>Contact</b> | <b>Gilbert : 06/31/76/58/49</b>  |
|                | <b>Ludovic : 06/09/69/04/48</b>  |
|                | <b>Bertrand : 06/24/11/44/55</b> |

**Préparation avant le 1er entrainement**

Semaine du 12 au 18 Juillet : 2 Séances de 30 mins Footing + Etirements

Semaine du 19 au 25 Juillet : 2 Séances de 45 mins Footing + Etirements

Semaine du 26 au 29 Juillet : 2 Séances de 45 mins Footing + 10min fractionné  
& Étirements