



SEMAINE DU ...../..... AU ...../.....

	<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i>VENDREDI</i>
<i>9H/12H</i>	<i>DEXTERITE DEFENSE NON PORTEUR</i>	<i>SUR NOMBRE OFF  PICK</i>	<i>GRILLES DE TIR</i>	<i>APPUIS  VITESSE  TONICITE</i>	<i>CONCOURS  MATCH</i>
<i>12H/14H</i>	<i>REPAS</i>	<i>REPAS</i>	<i>REPAS</i>	<i>REPAS</i>	<i>REPAS</i>
<i>14H/17H</i>	<i>BOXE</i>	<i>ACCROBRANCHE</i>	<i>BEACH VOLEY FOOT</i>	<i>CROSSFIT</i>	<i>PLAGE</i>

***Dans mon sac je mets :***

Mon pique-nique  
 Une casquette  
 Crème solaire  
 Un maillot de bain / une serviette  
 Une bouteille d'eau.

Pour plus d'informations :

Manu : 06.15.54.89.54

Johann : 06.03.05.08.40