

janvier 2021

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
		Club footing		club footing	En soirée Etang salé : 100x400 par équipe de 10 run odyssea	
17	18	19	20	21	22	23
		Club footing		club footing ou G10Mafate : grand place		
24	25	26	27	28	29	30
		CLUB zac 4x1 tour		club footing		
31		Remarques :				
		reprise en douceur footing cool à la sensation alterner marche et course				