

# mars 2021

| Dimanche | Lundi | Mardi                            | Mercredi | Jeudi                                   | Vendredi | Samedi   |
|----------|-------|----------------------------------|----------|---|----------|--|
|          | 1     | 2                                | 3        | 4                                       | 5        | 6  |
|          |       | club tapis et charge             |          | LE PORT<br>AR phare avec 2x<br>10x30/30 |          | club possession<br>Kalla ratinaud<br>club                  |
| 7        | 8     | 9                                | 10       | 11                                      | 12       | 13   |
|          |       | club myocross                    |          | CLUB puis Jule<br>Joron jerk            |          | MN ou footing 1h   |
| 14       | 15    | 16                               | 17       | 18                                      | 19       | 20   |
|          |       | club jules joron<br>3x5'         |          | club tapis et<br>charge                 |          | SM dos d'ane<br>2bras ar                                   |
| 21       | 22    | 23                               | 24       | 25                                      | 26       | 27   |
|          |       | CLUB côtes<br>courtes techniques |          | LE PORT<br>AR phare avec 2x<br>10x30/30 |          | <b>MN ou footing 1h</b>                                    |
| 28       | 29    | 30                               | 31       |   |          |  |
|          |       | CLUB footing                     |          |   |          | SM club sentier de<br>bord dos<br>d'ane,2bras et<br>retour |
|          |       | <b>Remarques :</b>               |          |   |          |  |
|          |       |                                  |          |   |          |  |