



# STADE QUINTINAIS

SAISON 2009-2010

## Planning des entraînements du mois d'août

Semaine	Date	Programme	Horaire	Observation
32	Lundi 3 août 2009	Entraînement	19h00	
	Mardi 4 août 2009	Entraînement	19h00	
	Mercredi 5 août 2009	Entraînement	19h00	
	Jeudi 6 août 2009	Entraînement	19h00	
	Samedi 8 août 2009	Equipe A : Match # Langueux B	17h00	
33	Lundi 10 août 2009	Entraînement	19h00	
	Mardi 11 août 2009	Entraînement	19h00	
	Mercredi 12 août 2009	Entraînement	19h00	
	Vendredi 14 août 2009	Match	19h00	
34	Lundi 17 août 2009	Entraînement	19h00	
	Mardi 18 août 2009	Equipe A : Match # St Nicolas	19h12	à St Nicolas
	Mercredi 19 août 2009	Equipe B : Match # Plaine-Haute	19h00	
	Jeudi 20 août 2009	Entraînement	19h00	
	<b>Vendredi 21 août 2009</b>	<b>Visite médicale</b>	<b>20h00</b>	<b>au foyer</b>
	Samedi 22 août 2009	Match # Ploubazlanec	17h00	<b>WE stage à Ploubazlanec</b>
	Dimanche 23 août 2009	Entraînement	10h00	
35	Mardi 25 août 2009	Entraînement	19h00	
	Mercredi 26 août 2009	Equipe A : Match # Ginglin B Equipe B : Match # Plélo	19h00	
	Vendredi 28 août 2009	Entraînement	19h00	
	Dimanche 30 août 2009	Coupe de France	15h00	
36	Lundi 31 août 2009	Entraînement	19h00	
	Mercredi 2 septembre 2009	Equipe A : Match # Ploufragan SSOP	19h00	à Ploufragan
	Vendredi 4 septembre 2009	Entraînement	19h00	

**Prévoir une gourde, chaussures de running et de foot à chaque séance**