

Programme sportif pendant le confinement

Mois de Mars



M A R S												Dimanche	1	
	Lundi	2	Mardi	3	Mercredi	4	Jeudi	5	Vendredi	6	Samedi	7	Dimanche	8
	Lundi	9	Mardi	10	Mercredi	11	Jeudi	12	Vendredi	13	Samedi	14	Dimanche	15
	Lundi	16	Mardi	17	Mercredi	18	Jeudi	19	Vendredi	20	Samedi	21	Dimanche	22
	Lundi	23	Mardi	24	Mercredi	25	Jeudi	26	Vendredi	27	Samedi	28	Dimanche	29
	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4		Séance 5		Repos		Repos	
	Lundi	30	Mardi	31										
Séance 6		Séance 7												

Programme sportif pendant le confinement

Mois d'Avril



A V R I L					Mercredi	1	Jeudi	2	Vendredi	3	Samedi	4	Dimanche	5
					Séance 8		Séance 9		Séance 10		Repos		Repos	
	Lundi	6	Mardi	7	Mercredi	8	Jeudi	9	Vendredi	10	Samedi	11	Dimanche	12
	Séance 11		Séance 12		Séance 13		Séance 14		Séance 15		Repos		Repos	
	Lundi	13	Mardi	14	Mercredi	15	Jeudi	16	Vendredi	17	Samedi	18	Dimanche	19
	Séance 16		Séance 17		Séance 18		Séance 19		Séance 20		Repos		Repos	
	Lundi	20	Mardi	21	Mercredi	22	Jeudi	23	Vendredi	24	Samedi	25	Dimanche	26
	Séance 21		Séance 22		Séance 23		Séance 24		Séance 25		Repos		Repos	
	Lundi	27	Mardi	28	Mercredi	29	Jeudi	30						
	Séance 26		Séance 27		Séance 28		Séance 29							

Programme sportif pendant le confinement

Mois de Mai (en fonction des avancés)



M A I								Vendredi	1	Samedi	2	Dimanche	3	
								Séance 30		Repos		Repos		
	Lundi	4	Mardi	5	Mercredi	6	Jeudi	7	Vendredi	8	Samedi	9	Dimanche	10
	Séance 31		Séance 32		Séance 33		Séance 34		Séance 35		Repos		Repos	
	Lundi	11	Mardi	12	Mercredi	13	Jeudi	14	Vendredi	15	Samedi	16	Dimanche	17
	Séance 36		Séance 37		Séance 38		Séance 39		Séance 40		Repos		Repos	
	Lundi	18	Mardi	19	Mercredi	20	Jeudi	21	Vendredi	22	Samedi	23	Dimanche	24
	Séance 41		Séance 42		Séance 43		Séance 44		Séance 45		Repos		Repos	
	Lundi	25	Mardi	26	Mercredi	27	Jeudi	28	Vendredi	29	Samedi	30	Dimanche	31
	Séance 46		Séance 47		Séance 48		Séance 49		Séance 50		Repos		Repos	

