

Saison 2022 / 2023 : Vitesse

Les entrainements reprennent au stade Fondère à Foix, à partir du :

Le mardi 13 septembre de 18h30 à 20h00 et le samedi 17 septembre de 10h15 à 11h45 avec Arnaud

Ensuite les entrainements auront lieu :

Les mardis 18h30 - 20h00 avec Arnaud

- Mise en action et Musculation -

- ✓ en septembre, octobre au stade de Foix
- ✓ de novembre à avril, à la salle de Ferrière
- ✓ en mai et juin au stade de Foix

Les mercredis 15h00 – 16h00 avec Brahim

- Condition physique -

- ✓ de septembre à juin au stade de Foix

Les samedis 10h15 – 11h45 avec Arnaud

- Résistance et Technique -

- ✓ en septembre, octobre au stade de Foix
- ✓ de novembre à avril, à la salle de Ferrière
- ✓ en mai et juin au stade de Foix