

## 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 avec Arnaud

#### - Mise en action et Musculation -

- ✓ en septembre, octobre au stade de Foix, 18h30 - 20h00
- ✓ de novembre à avril, à la salle de Ferrière, 18h30 - 20h00
- ✓ en mai et juin au stade de Foix, 18h30 - 20h00

### Les mercredis avec Brahim

#### - Condition physique -

- ✓ de septembre à juin au stade de Foix, 15h00 – 16h00

### Les samedis avec Arnaud

#### - Résistance et Technique -

- ✓ en septembre, octobre au stade de Foix, 10h15 – 11h45
- ✓ de novembre à avril, à la salle de Ferrière, 14h00 – 15h30
- ✓ en mai et juin au stade de Foix, , 10h15 – 11h45