





## GYM-HOMMES DE SAINT-PREX

### Planning des entraînements Saison 2021


Pour tout renseignement :

		26.janv	Sortie raquette - (voir Doodle)
		02.févr	Cardio - Stretching - Jeux
		09.févr	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux
		16.janv	Cardio - Stretching - Jeux
<b>Relâches du Sa 20.02 au Di 28.02</b>			
		02.mars	Sortie raquette - (voir Doodle)
		09.mars	Cardio - Stretching - Jeux
		16.mars	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux
		23.mars	Piscine - voir Doodle
		30.mars	Cardio - Stretching - Jeux
<b>Vacances de Pâques du Ve 02.04 au Di 18.04</b>			
		20.avr	Cardio - Stretching - Jeux
		27.avr	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux
		04.mai	Jeux et yoga
		07.mai	Assemblée générale GH - heure & lieu à définir
		11.mai	Cardio - Stretching - Jeux
		18.mai	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux
		25.mai	Cardio - Stretching - Jeux
		01.juin	Sortie vélo - voir Doodle
		08.juin	Cardio - Stretching - Jeux
		15.juin	Marche nature Jura - voir Doodle
		22.juin	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux
		29.juin	Grillades d'été voir Doodle
<b>Vacances scolaires du Sa 03.07 au Di 22.08</b>			


## Vacances scolaires du Sa 03.07 au Di 22.08

		17.août	Sortie vélo d'été voir Doodle
		24.août	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux
		31.août	Piste Vita voir Doodle
		4/5.sept	Challenge Gottraux - Tournoi volley Sa 04.09
		07.sept	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux
		14.sept	Cardio - Stretching - Jeux
		21.sept	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux
		28.sept	Echauffement - Entraînement volley
		05.oct	Cardio - Stretching - Jeux
		12.oct	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux

## Vacances scolaires du Sa 16.10 au Di 31.10

		19.oct	Soirée pétanque (voir Doodle)
		02.nov	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux
		09.nov	Cardio - Stretching - Jeux
		16.nov	Echauffement - Entraînement volley
		23.nov	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux
		30.nov	Bowling & Repas fin d'année - (voir Doodle)
		3/4.déc	Soirée annuelle - 19h30 Cherrat
		07.déc	Cardio - Stretching - Jeux
		14.déc	Echauffement - Entraînement volley
		16.déc	Tournoi interne Volley - Cherrat 19h15 – à confirmer

## Vacances de Noël du Ve 24 déc 2020 au Di 09 jan 2022

		11.janv	Echauffement - Renforcement musculaire - Jeux
		18.janv	Sortie raquette - (voir Doodle)
		25.janv	Cardio - Stretching - Jeux
		28.janv	Assemblée générale GH - heure & lieu à définir

Vacances

Salle du Cherrat 20h ou selon Doodle