


MAI	2022	USM ATHLETISME COURSE		
	LOCAL	SORTIE EXT / CONFIRMATION MAIL LE JEUDI		SORTIE EXT AVEC MARCHEURS
	DOJO	COMPETITIONS OU STAGE	AUTRES	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1 9H00 AU LOCAL ECHAUFFEMENT FOOTING DANS LE BOIS DE SAINT VRAIN ETIREMENTS
2	3 19H AU LOCAL ECHAUFFEMENT FOOTING ETIREMENTS	4	5 19H AU LOCAL ECHAUFFEMENT 3 X 10MN 30 X 30 RECUP 3MN ETIREMENTS	6	7 9H00 AU LOCAL 1H00 à 1H30 DE FOOTING	8 9H00 AU LOCAL 1H00 DE FOOTING COURSE DES SANGLIERS CERNY
9	10 19H AU LOCAL REPERAGE DU 10 KM DE LA MAROLLAISE	11	12 19H AU LOCAL REPERAGE DU 5 KM (2 TOURS) DE LA MAROLLAISE	13	14 LA MAROLLAISE  LA MAROLLAISE	15 10H LOCAL SEANCE DE RENFO SUR LE STADE
16	17 19H AU LOCAL ALLER RETOUR FORET DE CHEPTAINVILLE PAR LA GARE DE BOURAY ETIREMENTS	18	19 19H AU LOCAL TRAVAIL EN CÔTES GARE DE BOURAY ETIREMENTS	20	21 9H00 AU LOCAL 1H00 à 1H30 DE FOOTING	22 9H00 AU LOCAL 1H00 DE FOOTING RONDE DES ETANGS VERT LE PETIT
23	24 19H AU LOCAL TRAVAIL EN CÔTES GARE DE BOURAY ETIREMENTS	25	26 19H AU LOCAL ALLER RETOUR FORET DE CHEPTAINVILLE PAR LA GARE DE BOURAY ETIREMENTS	27	28 9H00 AU LOCAL BRATEAU PLUS OU MOINS LONG EN ENDURANCE ETIREMENTS	29 9H00 AU LOCAL 1H00 DE FOOTING