


JANVIER	2023	USM ATHLETISME MARCHÉ		
	LOCAL	SORTIE EXT / CONFIRMATION MAIL LE JEUDI		SORTIE EXT AVEC COUREURS
	DOJO	COMPETITIONS OU STAGE	AUTRES	TECHNIQUE NATHALIE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1
						
2	3	4	5	6	7	8
			19H15 AU LOCAL		9H30 AU LOCAL	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 9H AU DOJO  SORTIE EN AUTONOMIE
9	10	11	12	13	14	15
			19H15 AU LOCAL		SORTIE EXTERIEUR CONFIRMATION PAR MAIL LE JEUDI AVEC TITI	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 9H AU DOJO  TECHNIQUE MARCHÉ 10H15 AU LOCAL NATHALIE ou SORTIE EN AUTONOMIE
16	17	18	19	20	21	22
			19H15 AU LOCAL		9H30 AU LOCAL	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 9H AU DOJO  SORTIE EN AUTONOMIE
23	24	25	26	27	28	29
			19H15 AU LOCAL	Galette des rois 20h30 au mille clubs  	SORTIE EXTERIEUR CONFIRMATION PAR MAIL LE JEUDI AVEC TITI	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 9H AU DOJO  TECHNIQUE MARCHÉ 10H15 AU LOCAL NATHALIE ou SORTIE EN AUTONOMIE