


MARS	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
			19H15 AU LOCAL		SORTIE EXTERIEUR CONFIRMATION PAR MAIL LE JEUDI avec TITI	SORTIE EN AUTONOMIE rdv dojo 10h
6	7	8	9	10	11	12
			19H15 AU LOCAL		SORTIE EXTERIEUR CONFIRMATION PAR MAIL LE JEUDI	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 9H AU DOJO  TECHNIQUE MARCHÉ 10H15 AU LOCAL NATHALIE ou SORTIE EN AUTONOMIE
13	14	15	16	17	18	19
			19H15 AU LOCAL		9H30 AU LOCAL	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 9H AU DOJO  TECHNIQUE MARCHÉ 10h15 AU LOCAL NATHALIE ou SORTIE EN AUTONOMIE
20	21	22	23	24	25	26
			19H15 AU LOCAL		9H30 AU LOCAL	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 9H AU DOJO  SORTIE EXTERIEUR Didier RDV 10H au dojo
27	28	29	30	31		
			19H15 AU LOCAL		<p><b>Passage à l'heure d'été</b></p> <p>Nous passerons à l'heure d'été dans la nuit du samedi 25 au dimanche 26 mars 2023.</p> <p><b>+ 1 heure</b></p> <p>À 2 heures du matin il sera alors 3 heures.</p> <p>Nous perdrons 1 heure de sommeil.</p> 	