


JANVIER	2025	<b>USM ATHLETISME COURSE</b>		
	LOCAL	SORTIE EXT / CONFIRMATION MAIL LE JEUDI	SORTIE EXT AVEC MARCHEURS	
	RENFO SALLE DE DANSE	COMPETITIONS OU STAGE	AUTRES	THIERRY ABSENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 	2 19H AU LOCAL  1 HEURE DE FOOTING  THIERRY ABSENT	3	4 9H30 PARKING DE LA MAIRIE  FOOTING 1H30 A 2H00	5 10H00 PARKING DE LA MAIRIE  FOOTING 1H30
6	7 19H AU LOCAL  VMA MOYENNE  3 SERIES DE : 4X1'30"R30" RECUP 2' ENTRE LES SERIES 95%VMA	8	9 19H AU LOCAL  VMA LONGUE  ECHAUFFEMENT 6 X 3'30" RECUP 1' RECUP 85%VMA	10	11 9H30 PARKING COLEGE BAULNE  FOOTING 1H30 A 2H00	12 9H SALLE DE DANSE  RENFO  10H  1 H DE FOOTING
13	14 19H AU LOCAL  VMA LONGUE  ECHAUFFEMENT 6 X 3'30" RECUP 1' RECUP 85%VMA	15	16 19H AU LOCAL  VMA MOYENNE  3 SERIES DE : 4X1'30"R30" RECUP 2' ENTRE LES SERIES 95%VMA	17 GALETTE CLUB  	18 9H30 AU LOCAL  FOOTING 1H30 A 2H00	19 9H SALLE DE DANSE  RENFO  10H  1 H DE FOOTING  THIERRY ABSENT
20	21 19H AU LOCAL  VMA MOYENNE  3 SERIES DE : 4X2'R45" RECUP 2' ENTRE LES SERIES 95%VMA  THIERRY ABSENT	22	23 19H AU LOCAL  VMA LONGUE  ECHAUFFEMENT 6 X 4' RECUP 1' RECUP 85%VMA  THIERRY ABSENT	24	25 9H30 AU LOCAL  FOOTING 1H30 A 2H00  THIERRY ABSENT	26 9H SALLE DE DANSE  RENFO  10H  1 H DE FOOTING  THIERRY ABSENT
27	28 19H AU LOCAL  VMA LONGUE  ECHAUFFEMENT 7 X 4' RECUP 1' RECUP 85%VMA  THIERRY ABSENT	29	30 19H AU LOCAL  VMA MOYENNE  3 SERIES DE : 4X2'R45" RECUP 2' ENTRE LES SERIES 95%VMA  THIERRY ABSENT	31		