



GRUPE SENIORS REGIONAL 3

Matchs de pré-saison

2022-2023

Juil/Août/Sept

| LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|--|--|------------------------------------|--|----------------------|---|---------------------------|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Séance 1 Test Aérobic St AY | Séance 2 Test Vitesse St AY | Séance 3 Force Test St AY | REPOS | Séance 4 ST AY | Séance 5 St AY | Séance 6 St AY |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Séance 7 St AY | Séance 8 St AY | REPOS | Séance 9 St AY | Séance 10 St AY | Séance 11 St AY | Séance 12 St AY |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Séance 13 Chaingy | Séance 14 Chaingy | REPOS | Séance 15 Chaingy | Séance 16 Chaingy | Séance 17 Matin Vitesse/Vivacité Chaingy | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Séance 18 Chaingy | Séance 19 Matin Vitesse/Vivacité Chaingy | Sully / Loire 17H | Séance 20 Matin Vitesse/Vivacité Chaingy | ESCALE 20H | Séance 21 Matin Vitesse/Vivacité Chaingy | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Séance 22 Matin Vitesse/Vivacité Chaingy | 19140 | REPOS | Séance 23 Matin Vitesse/Vivacité Chaingy | 19150 | Séance 24 Matin Vitesse/Vivacité Chaingy | |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| REPOS | Séance 25 Vitesse/Vivacité Chaingy | As Nouan Lamotte 19H50 | Séance 26 Chaingy | REPOS | Séance 27 Matin Vitesse/Vivacité Chaingy | Reprise du Championnat |