

**Reprise USAP Seniors**  
**Début des entraînements à 19H30**

Entraînement: Mercredi 4 Janvier 2023

Entraînement: Vendredi 6 Janvier 2023

Entraînement: Lundi 9 Janvier 2023

Entraînement: Mercredi 11 Janvier 2023

Entraînement: Vendredi 13 Janvier 2023

**Match Amical: Dimanche 15 Janvier 2023**

Ecommoy groupe A/B - Ecommoy groupe B/C

Entraînement: Lundi 16 Janvier 2023

**Match Amical: Mercredi 18 Janvier 2023** Le Villaret groupe A

Entraînement: Vendredi 20 Janvier 2023

**Match Amical: 22 Dimanche 2023 (?)** groupe B/C

Entraînement: Lundi 23 Janvier 2023

**Match Amical: Mercredi 25 Janvier 2023** Château du Loir groupe A

Entraînement: Vendredi 27 Janvier 2023

**Reprise du Championnat le 29 Janvier 2023**

**Nous reprendrons ensuite sur un rythme Mercredi et  
Vendredi les entraînements début 19H30**

**«LE SEUL MAUVAIS ENTRAÎNEMENT EST CELUI  
QUE TU NE FAIS PAS»**

**( ce programme est susceptible d'être modifié )**