

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
<p data-bbox="196 286 1177 342"><b>S 27 (Lundi 29/06/2026 au Dim 05/07/2026)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="196 387 639 443">➤ <b><u>Lundi</u></b> : Repos</li> <li data-bbox="196 477 863 633">➤ <b><u>Mardi</u></b> : Repos <b>POT DES ANNIVERSAIRES</b> venez nous raconter vos aventures</li> <li data-bbox="196 678 703 734">➤ <b><u>Mercredi</u></b>: Repos</li> <li data-bbox="196 790 1066 902">➤ <b><u>Jeudi</u></b> : Repos ou vélo ou natation en fonction des sensations</li> <li data-bbox="196 947 703 1003">➤ <b><u>Vendredi</u></b> : Repos</li> <li data-bbox="196 1037 663 1093">➤ <b><u>Samedi</u></b> : Repos</li> <li data-bbox="196 1126 1153 1238">➤ <b><u>Dimanche</u></b>: Repos ou vélo ou natation ou footing 45' à 65/70% de VMA</li> </ul> <p data-bbox="196 1328 1031 1429">Bravo à tous les finishers quelque soient la distance ou le classement.</p> <p data-bbox="196 1440 1050 1541">Maintenant le maître mot c'est le repos bien mérité pour toutes et tous.</p> <p data-bbox="212 1552 922 1597"><b>Attention à ne pas reprendre trop tôt.</b></p>				