



15 juin 2016

Bonjour à tous,

Nous espérons que ce message vous trouve pleinement motivé et que vous avez l'intention d'entreprendre l'entraînement estival avec sérieux, car cette phase d'entraînement s'avère toujours comme la plus importante de l'année. Non seulement va-t-elle vous amener au camp en pleine forme, mais elle sert aussi à forger une cohésion entre tous les membres de l'équipe. C'est pourquoi l'organisation croit énormément au rôle de cette étape dans la préparation physique des joueurs.

L'entraînement d'été se déroulera trois soirs par semaine. Les lundis, mardis et les jeudis de 18h30 à 20h30. Les séances de deux heures du lundi et du mardi seront divisées en deux blocs de 60 minutes, un pour la course et un pour la musculation. Pour ce qui est du jeudi, nous aurons une heure de musculation et ensuite une heure de yoga et ou de prévention de blessures.

Nous comprenons qu'il y'a beaucoup d'efforts et de sacrifices à faire de la part de tous les membres de l'équipe, mais dites vous qu'à chaque fois que vous manquez une occasion de vous améliorer, d'autres joueurs progressent partout à travers la province. C'est pourquoi, nous croyons que ce sont les choix individuels de chacun qui feront de la prochaine saison une saison exceptionnelle.

Coût : 80\$ (payable en argent ou par cheque lors de la première séance) ; qui inclut les 10 séances de course, les 15 séances de musculation ainsi qu'un t-shirt unique aux joueurs qui participent à l'entraînement. Le camp se déroulera à la polyvalente Deux-Montagnes sur le terrain en gazon ou sur le synthétique lorsque cela sera possible, du Lundi le 27 juin au jeudi le 28 juillet.

Inscription par courriel avant le 27 juin.

Courriel : centurionspdm@hotmail.com

Nom :

Âge :

Catégorie : Benjamin / cadet / juvénile

Position :

Grandeur de t-shirt : S-M-L-XL-XXL (grandeur adulte)

Merci

Jean-Alexandre Bernier

Coordonnateur du programme de football Centurions
Polyvalente Deux-Montagnes



15 juin 2016

Voici l'horaire des entraînements pour l'été 2016 des Centurions de la Polyvalente Deux-Montagnes

Dates	Heures	Entraînements
Lundi 27 juin 2016	18h00 à 20h30	Course et Musculation
Mardi 28 juin 2016	18h30 à 20h30	Course et Musculation
Jeudi 30 juin 2016	18h30 à 20h30	Musculation
Lundi 4 juillet 2016	18h30 à 20h30	Course et Musculation
Mardi 5 juillet 2016	18h30 à 20h30	Course et Musculation
Jeudi 7 juillet 2016	18h30 à 20h30	Musculation
Lundi 11 juillet 2016	18h30 à 20h30	Course et Musculation
Mardi 12 juillet 2016	18h30 à 20h30	Course et Musculation
Jeudi 14 juillet 2016	18h30 à 20h30	Musculation
Lundi 18 juillet 2016	18h30 à 20h30	Course et Musculation
Mardi 19 juillet 2016	18h30 à 20h30	Course et Musculation
Jeudi 21 juillet 2016	18h30 à 20h30	Musculation
Lundi 25 juillet 2016	18h30 à 20h30	Course et Musculation
Mardi 26 juillet 2016	18h30 à 20h30	Course et Musculation
Jeudi 28 juillet 2016	18h30 à 20h30	Musculation

Votre présence n'est pas obligatoire, mais elle est suggérée.

Centurions Football 2016

« *Winning* isn't everything
but *Wanting to win* is »

-Vince Lombardi