

Calendrier SOLIROUES 2023

mis à jours le 10/05/2023

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre	
1 D		1 M		1 M		1 S		1 L		1 J		1 S		1 M		1 V		1 D		1 M		1 V	
2 L		2 J		2 J		2 D		2 M		2 V		2 D	RANDOS DES LACS	2 M		2 S		2 L		2 J		2 S	
3 M		3 V		3 V		3 L		3 M		3 S		3 L		3 J		3 D		3 M		3 V		3 D	
4 M		4 S		4 S		4 M		4 J		4 D		4 M		4 V		4 L		4 M		4 S		4 L	
5 J		5 D		5 D		5 M		5 V		5 L		5 M		5 S		5 M		5 J		5 D		5 M	
6 V		6 L		6 L		6 J		6 S		6 M		6 J		6 D		6 M		6 V		6 L		6 M	
7 S		7 M		7 M		7 V		7 D		7 M		7 V		7 L		7 J		7 S		7 M		7 J	
8 D		8 M		8 M		8 S		8 L		8 J		8 S		8 M		8 V		8 D	21 km DIJON	8 M		8 V	
9 L		9 J		9 J		9 D		9 M		9 V		9 D		9 M		9 S		9 L		9 J		9 S	
10 M		10 V		10 V		10 L		10 M		10 S		10 L		10 J		10 D		10 M		10 V		10 D	
11 M		11 S		11 S		11 M		11 J		11 D	PORTES OUVERTES	11 M		11 V		11 L		11 M		11 S		11 L	
12 J		12 D		12 D		12 M		12 V		12 L		12 M		12 S		12 M		12 J		12 D		12 M	
13 V		13 L		13 L		13 J		13 S		13 M		13 J		13 D		13 M		13 V		13 L		13 M	
14 S		14 M		14 M		14 V		14 D	MONTREULLOISE	14 M		14 V		14 L		14 J		14 S		14 M		14 J	
15 D		15 M		15 M		15 S		15 L		15 J		15 S		15 M		15 V		15 D		15 M		15 V	
16 L		16 J		16 J		16 D	JTR	16 M		16 V		16 D		16 M		16 S		16 L		16 J		16 S	
17 M		17 V		17 V		17 L		17 M		17 S		17 L		17 J		17 D		17 M		17 V		17 D	
18 M		18 S		18 S		18 M		18 J		18 D		18 M		18 V		18 L		18 M		18 S		18 L	
19 J		19 D		19 D		19 M		19 V		19 L		19 M		19 S		19 M		19 J		19 D		19 M	
20 V		20 L		20 L		20 J		20 S		20 M		20 J		20 D		20 M		20 V		20 L		20 M	
21 S		21 M		21 M		21 V		21 D		21 M		21 V		21 L		21 J		21 S		21 M		21 J	
22 D		22 M		22 M		22 S		22 L		22 J		22 S		22 M		22 V		22 D		22 M		22 V	
23 L		23 J		23 J		23 D		23 M		23 V		23 D		23 M		23 S	WE CLUB SOLIROUES	23 L		23 J		23 S	
24 M		24 V		24 V		24 L		24 M		24 S		24 L		24 J		24 D	WE CLUB SOLIROUES	24 M		24 V		24 D	
25 M		25 S		25 S		25 M		25 J		25 D		25 M		25 V		25 L		25 M		25 S		25 L	
26 J		26 D		26 D		26 M		26 V		26 L		26 M		26 S		26 M		26 J		26 D	SEMI BOULOGNE	26 M	
27 V		27 L		27 L		27 J		27 S		27 M		27 J		27 D		27 M		27 V		27 L		27 M	
28 S		28 M		28 M		28 V		28 D		28 L		28 V		28 L		28 J		28 S		28 M		28 J	
29 D						29 M		29 S		29 L		29 J		29 S		29 V		29 D		29 M		29 V	
30 L						30 D		30 M		30 V		30 D	6H DE PARIS	30 M		30 S		30 L		30 J		30 S	
31 M						31 V		31 M				31 L		31 J				31 M				31 D	



Légende PLANNING du CLUB SOLIROUES	
	Possibilités d'entraînement hebdomadaire: samedi après-midi au MasRoller ou dimanche matin à Rungis* * en fonction des demandes et de la météo
	Journée Tous à roller, avec le MAS Roller
	Portes Ouvertes, avec le MAS Roller
	Course Roller
	Course à pied
	Week-end SOLIROUES

