

Planning Foulées 2022

version 04/05/22 (Sous réserve de modifications)

Janvier 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16 AG des Foulées
3	17	18	19	20	21	22	23 Vienne-en-Val
4	24	25	26	27	28	29	30 Renforcement musculaire
5	31						

Juillet 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
Sully sur Loire	26				1	2	3
	27	4	5	6	7	8	9 10
	28	11	12	13	14	15	16 17
Sorties hebdomadaires	29	18	19	20	21	22	23 24
	30	25	26	27	28	29	30 31

Février 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20 Donjon (Olivet)
8	21	22	23	24	25	26	27 Renforcement musculaire
9	28						27 : Carnaval de Jargeau

Août 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
Sorties hebdomadaires	31	1	2	3	4	5	6 7
	32	8	9	10	11	12	13 14
	33	15	16	17	18	19	20 21
	34	22	23	24	25	26	27 28
	35	29	30	31			

Mars 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5	6 6 : Carnaval de Jargeau
9							Chécy (avec Running Chécy)
10	7	8	9	10	11	12	13 -Sandillon-avec-les-Dingos ANNULE
11	14	15	16	17	18	19	20 VICHY : Semi, 10 km
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

Septembre 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
Forum des Assos				1	2	3	4
Limère – Ardon	35						
Renforcement musculaire	36	5	6	7	8	9	10 11
Ile Charlemagne	37	12	13	14	15	16	17 18
Lailly-en-Val	38	19	20	21	22	23	24 25
	39	26	27	28	29	30	

Avril 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
					1	2	3 Je nettoie ma Loire 3/04 14h
13							Renforcement musculaire
14	4	5	6	7	8	9	10 Charbonnière
15	11	12	13	14	15	16	17 17-18 : Pâques
16	18	19	20	21	22	23	24 Accueil DINGOS ANNULE
17	25	26	27	28	29	30	Olivet bords du Loiret

Octobre 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
Prépa courses	39					1	2
* 20e courses des Foulées *	40	3	4	5	6	7	8 9
Renforcement musculaire	41	10	11	12	13	14	15 16
14 : 2 ponts nocturnes	42	17	18	19	20	21	22 23
	43	24	25	26	27	28	29 30
	44	31					

Mai 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
							1 26: Ascension
17							
18	2	3	4	5	6	7	8 Morchène
19	9	10	11	12	13	14	15 S14 Dessinons des Sourires SDH D15 Fontainebleau 25 bosses / CACIENNE (8 ou 15 km de Chécy)
20	16	17	18	19	20	21	22 Accueil Running Chécy
21	23	24	25	26	27	28	29 Ascension
22	30	31					

Novembre 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
Renforcement musculaire	44		1	2	3	4	5 6
Accueil Vienne-en-Val	45	7	8	9	10	11	12 13
Accueil Lailly-en-Val	46	14	15	16	17	18	19 20
Marcilly Bourillon	47	21	22	23	24	25	26 27
	48	28	29	30			

Juin 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
							4-6 Pentecôte
22			1	2	3	4	5 10 : Nocturne Orléans / Chécy- Jargeau
23	6	7	8	9	10	11	12 Renforcement musculaire
24	13	14	15	16	17	18	19 Neuville-aux-Bois (avec l'ANAT)
25	20	21	22	23	24	25	26 Fête de l'Asso
26	27	28	29	30			

Décembre 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
Renforcement musculaire	48			1	2	3	4
Tigy	49	5	6	7	8	9	10 11
Orléans sortie nocturne marché de Noël	50	12	13	14	15	16	17 18
	51	19	20	21	22	23	24 25
	52	26	27	28	29	30	31

Légende :



sorties hors Jargeau



accueil sur Jargeau des asso invitées



sorties nocturnes



Renforcement musculaire



Événements



Vacances scolaires / ponts



Participation aux événements locaux : je nettoie ma Loire, Carnaval...

1/8 mæAccueil ANAT (Neuville)
Dingos ?