

Planning Foulées 2022

version 04/06/22 (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
2 : Carnaval nocturne de Jargeau	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
6 : Carnaval de Jargeau							
9		1	2	3	4	5	6 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
3 Forum des Assos							
3 Accueil Chécy					1	2	3 4
Limère – Ardon	35						
Renforcement musculaire	36	5	6	7	8	9	10 11
	37	12	13	14	15	16	17 18
Ile Charlemagne	38	19	20	21	22	23	24 25
	39	26	27	28	29	30	

Avril 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
Je nettoie ma Loire 3/04 14h					1	2	3
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							1 2
* 20e courses des Foulées *	39						
Renforcement musculaire	40	3	4	5	6	7	8 9
14 : 2 ponts nocturnes	41	10	11	12	13	14	15 16
	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
26: Ascension							1
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 ANNULE
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
Marçilly Bourillon	46	14	15	16	17	18	19 20
	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
Orléans sortie nocturne marché de Noël							
Renforcement musculaire	48			1	2	3	4
Tigy	49	5	6	7	8	9	10 11
	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...