

# Planning Foulées 2022 version 6/07/22 (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
Renforcement musculaire	28	11	12	13	14	15	16
Sorties hebdomadaires	29	18	19	20	21	22	23
	30	25	26	27	28	29	30

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
Renforcement musculaire	32	8	9	10	11	12	13
(à confirmer par Whatsapp)	33	15	16	17	18	19	20
	34	22	23	24	25	26	27
	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
Chécly (avec Running Chécly)	10	7	8	9	10	11	12
-Sandillon avec les Dingos ANNULE	11	14	15	16	17	18	19
VICHY : Semi, 10 km	12	21	22	23	24	25	26
	13	28	29	30	31		

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

Avril 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
Je nettoie ma Loire 3/04 14h	13				1	2	3
Renforcement musculaire	14	4	5	6	7	8	9
Charbonnière	15	11	12	13	14	15	16
17-18 : Pâques	16	18	19	20	21	22	23
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
14 : 2 ponts nocturnes	41	10	11	12	13	14	15
Etang de la Vallée	42	17	18	19	20	21	22
Renforcement musculaire	43	24	25	26	27	28	29
	44	31					

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

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

Juin 2022							
n°	L	M	M	J	V	S	D
4-6 Pentecôte	22			1	2	3	4
10 - Nocturne Orléans / Chécly - Jargeau	23	6	7	8	9	10	11
Renforcement musculaire	24	13	14	15	16	17	18
Neuville-aux-Bois (avec l'ANAT) ANNULE	25	20	21	22	23	24	25
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	48			1	2	3	4
Renforcement musculaire	49	5	6	7	8	9	10
Tigy	50	12	13	14	15	16	17
	51	19	20	21	22	23	24
	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...