



TITO FOOTBALL CLUB
TFC - G

DISCIPLINE - TRAVAIL - PROGRÈS

*Ensemble
plus loin*

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE TYPE

LUNDI

MATIN | 06h30 - 08h30 

SOIR | 15h30 - 17h00 

MARDI

MATIN | 06h30 - 08h30 

SOIR | 15h30 - 17h00 

MERCREDI

MATIN | 06h30 - 08h30 

SOIR |  REPOS

JEUDI

MATIN | 07h00 - 08h30 

SOIR | 15h30 - 17h00 

VENDREDI

MATIN |  REPOS

SOIR | 15h30 - 17h00 



UN GROUPE
UNE FAMILLE
UN SEUL OBJECTIF

*Le travail
d'aujourd'hui,
le joueur de demain*