



PARTAGEONS PLUS QUE DU SPORT

## UNSS - mercredi 8 novembre 2017

publié le 20/10/2017

### Descriptif :

Au programme de ce mercredi 8 novembre : début de la saison des cross à Roumazières, matchs de rugby à Angoulême et pas d'entraînement en muscu, kayak et handball/futsal (pour cause de profs au cross).  
Lisez bien horaires et détails dans la suite .....

### **CROSS autour des étangs de Roumazières**

Courses et distances par catégorie.

**Prévoir une tenue chaude pour ne pas avoir froid après sa course** et adaptée à la météo du jour (pas d'abri, pas de tribune sur place )

**Retour vers 17h30**

Venez essayer, courez avec quelqu'un, avec ou sans musique, pour la gagne ou simplement pour voir ce que vous êtes capable de faire.

Pendant les vacances faites un peu de vélo ou des petits footings pour vous préparez, ok ?

### **RUGBY**

matchs à Angoulême

Sont convoqués les équipes de BG, les filles de BF, les minimes garçons et minimes filles.

RAPPEL : le certificat médical est obligatoire pour la pratique du rugby.

**Retour vers 17h30**

PAS de HANDBALL / FUTSAL

PAS de KAYAK

PAS de RENFO MUSCULAIRE



Académie  
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.