



## UNSS - mercredi 23 novembre

publié le 19/11/2016

### Descriptif :

Au programme de ce mercredi 23 : championnat départemental de cross (ouvert à tous), kayak ou handball/futsal.

Pas de rugby ni d'aérobic.

Horaires et autres infos en lisant la ...

suite.

### RUGBY - AEROBIC

pas d'entraînement ce mercredi.

M.Barilly sera à l'entraînement handball et Mme Feyfant accompagne au cross.

### KAYAK

entraînement

FIN à 15h00

ATTENTION : avant dernier entraînement avant le changement d'activité (boxe française pour 5ème/4ème/3ème)

### CROSS - Championnat départemental à Angoulême- Ma Campagne

courses par catégories.

BF 1700M - APPEL 14H50- DEPART 15H00

BG 2100M - APPEL 15H05 - DEPART 15H15

MF 2100M - APPEL 15H25 - DEPART 15H35

MG 3200M - APPEL 14H30- DEPART 14H40

pensez à apporter 3 ou 4 épingles à nourrice.

prévoir des vêtements chauds et étanches.

Retour vers 17h40

### HANDBALL / FUTSAL

Entraînement pour tous

Fin 15H