



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.

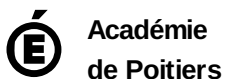
RAPPEL : le certificat médical est obligatoire pour la pratique du rugby.

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.