



## UNSS - mercredi 24 janvier

publié le 21/01/2018

---

### Descriptif :

Au programme de ce mercredi 24 janvier, matchs de handball/futsal à Montbron, entraînement de rugby, renforcement musculaire. Venez aussi découvrir des techniques de self-défense issues de la lutte, de la boxe, du ju-jitsu ( type krav maga ) pour travailler entre autres votre maîtrise et votre confiance en vous. Ouverts à tous, filles et garçons !  
Lisez les infos dans la suite de l'article.

---

### HANDBALL / FUTSAL

matchs BG et MG à Montbron contre Montbron.

Retour vers 17h15 / 17h30

### RUGBY

entraînement sur terrains OU salle omnisports ( selon terrains interdits par arrêté municipal ou pas)

FIN à 15h00

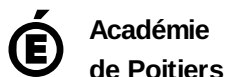
**SELF-DÉFENSE** - initiation / découverte ( en remplacement de boxe)

fin à 15h00

**RENFORCEMENT musculaire / ETIREMENTS / RELAX**

fin à 15h00}

Bonne semaine !



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.