



## UNSS - mercredi 7 février

publié le 04/02/2018

### *Descriptif :*

Au programme de l'UNSS ce mercredi 7 février, des matchs en rugby ( tous ) et futsal ( BF uniquement), entraînement en self défense et en renforcement musculaire. Pas d'entraînement en HB et futsal pour les autres. Lisez les détails et les horaires dans la suite (...)

### RUGBY

Ce sera l'avant dernier match avant la finale départementale du 28 février.

Tout le monde est convoqué.

Prenez des vêtements chauds pour attendre entre les matchs .....météo très froide annoncée.

Départ bus à 12h00

Retour vers 17h45

### FUTSAL BF

les BF disputent les demi-finales départementales à Soyaux ! Poule A, contre Montmoreau / Champagne-Mouton / Cognac.

Présence de toutes les filles indispensable !!!

Tom Perrocheau est convoqué en tant qu'arbitre.

Départ bus à 12h00

Retour vers 17h45

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

entraînement course et parcours santé dans le bois du château si le temps le permet. Couvrez-vous, météo froide annoncée.

FIN à 15h00

### SELF DEFENSE

entraînement toutes catégories. Venez continuer à découvrir de nouvelles techniques accessibles à tous et toutes.

Fin à 15h00