



## UNSS- mercredi 28 février

---

### Descriptif :

C'est la reprise ! Au programme dans votre sac de sport de ce mercredi 28 février, matchs de rugby ( finale départementale ), entraînement en handball/futsal, en renforcement musculaire et dernier entraînement en self défense. Lisez les horaires et les détails dans la suite .....

---

### RUGBY

PHASES DEPARTEMENTALES à La Couronne

Départ du bus à 12h15

Retour vers 17h50

Présence de tous et toutes indispensable !

MG : Nous prévenir si absence car qualification au championnat d' académie possible si tous les joueurs sont là !!!

### FUTSAL / HANDBALL

entraînement

Fin à 15h00

plus de matchs pour la saison.

**NOTEZ BIEN** : Avant dernier entraînement avant le début de l'athlétisme, du basket, du badminton, du volley, de la course d'orientation, de la thèque .....

### SELF DEFENSE

dernier entraînement

fin à 15h00

### REPRISE du KAYAK mercredi 7 mars

Sortie possible à Jarnac mercredi 14 mars. Voir avec M. Etourneau

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

entraînement fin à 15h00

avant-dernier ( ou dernier ? ) entraînement avant le début de l'athlétisme, du basket, du badminton, du volley, de la course d'orientation, de la thèque .....