

ASSOCIATION SPORTIVE

UNSS- mercredi 22 janvier

publié le 19/01/2020 - mis à jour le 20/01/2020



Descriptif :

Au programme de ce 22 janvier, entraînement renfo (ouf !), pas de handball/futsal.

entraînement de boxe française et de rugby.

Lisez bien les infos et les horaires dans la suite de l'article.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE - CIRCUIT TRAINING

entraînement .

Retour des pompes, des burpees, du gainage !!!!

Fin à 15h00

Les handballeurs et futsaleurs peuvent venir au renfo, cela leur fera le plus grand bien !

RUGBY

Entraînement

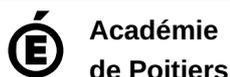
Fin à 15h00

BOXE FRANCAISE

entraînement

Fin à 15h00

Bonne semaine à tous.



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.