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 !

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.