



## UNSS- mercredi 17 octobre

publié le 14/10/2018

### *Descriptif :*

Au programme de ce 17 octobre, déplacement à Confolens pour les BG et MF du hand/futsal, déplacement à Chasseneuil pour le fitness/renfo musculaire, et entraînements pour le rugby et le kayak. Lisez bien les horaires et les lieux ....

#### HANDBALL/FUTSAL

matchs à Confolens pour les équipes de BG et MF

Départ du bus à 13h10

Retour vers 17h20

#### RENFO/STEP/RELAXATION

déplacement à Chasseneuil pour une rencontre collège/lycée autour des activités de la forme.

Départ du bus à 12h45

Retour vers 16h30

#### KAYAK

entraînement

Fin à 15h00

#### RUGBY

entraînement

Fin à 15h00

### **NOTEZ BIEN POUR TOUS**

mercredi 7 novembre ( rentrée ), CROSS de district à Roumazières.

Venez vous essayer à la course nature autour de l'étang...ça monte, ça descend, c'est ça le cross !!

Aucun entraînement ce jour, tous les profs seront sur le pont pour encadrer et soutenir leurs équipes !