



ASSOCIATION SPORTIVE 10 JANVIER 2024

ENTRAÎNEMENT AU COLLEGE BADMINTON / PRATIQUES ENCHAÎNÉES GALETTE DES ROIS !

2024, année sportive ! Ce premier mercredi de la nouvelle année s'est très bien déroulé. Les badistes ont réalisé un entraînement fait d'apports techniques et de matches. Les athlètes du groupe pratiques enchaînées ont fait un bon dégrasage avec de la course à pied, un travail au niveau de la foulée, puis un duathlon dans l'enceinte du collège. Cela les a bien réchauffés, il fallait bien lutter contre le froid ! Cela s'est terminé avec convivialité autour de la galette des rois, offerte par l'AS !

