

BADMINTON ETTERBEEK CLUB

ENTRAINEMENTS PHYSIQUES



Nouveau au BEC cette année !

Nous vous invitons à venir échauffer vos muscles dans la petite salle du BEC, au premier étage, pour des entraînements physiques ! On laisse de côté les raquettes et les volants le temps d'une heure, pour travailler plus en profondeur le renforcement musculaire, l'équilibre et le cardio !

Ces sessions sont ouvertes à tous, compétiteurs ou non !



Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à remplir le formulaire disponible sur Facebook ou sur le site, pour que j'aie une idée du nombre de participants.

A très bientôt dans la petite ou la grande salle du BEC !

Des Bisous !

Juliann Tirions



INFORMATIONS PRATIQUES

OÙ ?

Au BEC

Dans la petite salle au 1^{er} étage

QUAND ?

Décembre : 13.12.2022

Janvier : 10.01.2023

Février : 07.02.2023

HEURES

19H00 - 20H00

AVEC QUI ?

Quiconque est motivé !!

Animé par Djudju du comité