

VOUS SAVEZ QUE...

Les résumés des matchs R1 et P1 du week-end dernier ainsi que les interviews de nos coachs et joueuses sont à revoir sur **BOUKE SPORT** sur le lien suivant
<https://www.bouke.media/sport/>

N'OUBLIEZ PAS...

L'opération tartiflette est en route!
Vous avez jusqu'au 5 février pour réserver vos délicieuses tartiflettes préparées par le chef Julien Malaisse, du restaurant Pré de chez Vous. Un formulaire de réservation est en ligne sur notre page internet

CONCOURS...

Avec la campagne #TOUSPOURLARBITRE
Tentez de gagner un iPhone 13.
Comment ? Rendez-vous sur la page d'accueil du site BC Boninne et suivez les instructions.
BONNE CHANCE!
www.aes-aifs.be/campagne-arbitrage

BESOIN DE VOUS...

A partir de ce 28 janvier, le public lors des matchs seniors est de nouveau autorisé aux bords de nos terrains. Nous vous attendons avec impatience, au Hall de Beez et ailleurs! 30/01:



	R1D 13h00	
BC Boninne A		RBC Ciney A
	R2DB 15h00	
BC Boninne B		BC Hannut
	P2DDA 17h00	
BC Boninne D		Basket Namur Capitale E
	DDdA 17h30	
BBC Loyers B		BC Boninne C

CONSEIL DU MOIS :

S'hydrater est capital lorsqu'on pratique une activité sportive.

Une mauvaise hydratation entraîne une baisse de performance et peut occasionner des tendinites et autres problèmes de santé. Le sportif doit boire avant, pendant et après l'effort.



SUIVEZ-NOUS....

Toutes les infos du club se trouvent en détails sur notre site
www.bcboninne.be et sur nos réseaux sociaux