

VOUS SAVEZ QUE...

CA Y EST!! Mise en place du code jaune, fini les masques et fini le CST!
MERCI à tous de nous avoir aidés à maintenir les règles sanitaires et d'avoir également participé au contrôle du CST pendant toute cette période pas facile

PENSEZ-Y...

Une autre ère compliquée commence. Les coûts de l'énergie augmentent alors songez à faire un maximum de covoiturage. Communiquez entre vous, remplissez les voitures pour vos entraînements et vos matches que ce soit à domicile ou dans nos lointaines contrées.

MISE A L'HONNEUR

Nos U12 & U19 sont en finale de coupe de province, venez nombreux les soutenir! Rendez-vous le 27 mars à Profondeville :
10h U12 : RBC Ciney vs BC Boninne
14h30 U19 : RBC Ciney vs BC Boninne

SAVE THE DATE...

Deux ans qu'on a plus fait la fête ensemble... ! On se retrouve pour chanter, danser, s'amuser autour d'un bon repas le 8 mai 2022.
Comme promis, les joueuses, membres du club, bénéficieront du repas gratuit.
Vivement le 8 mai !

ACTIVITÉS PHYSIQUES & SPORTIVES - 07/03/2022

CODE JAUNE

FIN DES RESTRICTIONS PRÉVENTION



CONSEIL DU MOIS :

Ne négligez pas vos entraînements: L'entraînement rend le cœur plus performant : il bat moins vite pour effectuer le même effort
Les muscles captent mieux l'oxygène du sang et leurs capacités métaboliques s'améliorent. Et ça, c'est excellent pour la performance !



"Ecoreuil News"



SUIVEZ-NOUS...

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