



ALV BASKET NEWSLETTER



20 novembre 2020

Plongez au cœur du club

Aujourd'hui venez découvrir la commission **animation** pilotée par Aloïs RICO et Simon VAN DER PORTEEN

[Découvrir ...](#)



Entraînement

Chaque semaine nous vous proposons des vidéos pour apprendre ou vous perfectionner sur des gestes techniques, ou de la préparation physique.

Cette semaine :

- Apprentissage et perfectionnement des changements de mains
- Préparation physique du bas du corps



[Voir les vidéos ...](#)



A LA RENCONTRE DE ...

A la rencontre de ...

Venez faire connaissance avec une personnalité de notre club. Pour cette newsletter rendez-vous avec le capitaine de notre équipe 1 seniors RM3

[Lire la suite ...](#)



Le saviez-vous ?

Savez-vous pourquoi la zone sous le cercle s'appelle la raquette ?

[Réponse ...](#)