










Bouchemaine
Basket
Club



Catégories	Nombre de pts à obtenir par semaine.
U9	6 points
U11	8 points
U13 - U15	10 points
U17 - U18	12 points

Des activités vont vous aider à remporter tous ces points :

30 minutes de vélo		✓ 3pts
20 minutes de footing		✓ 3pts
15 minutes de corde à sauter		✓ 4pts
20 minutes de roller		✓ 3pts
15 minutes de trottinette		✓ 2pts
30 minutes de marche		✓ 2pts
15 minutes de trampoline		✓ 3pts