

Confinement Week2

Ami(e)s pilotes, Le BMX VDG ne t'oublie pas : En cette période de confinement on te proposera chaque semaine 3 Ateliers ! Nous posterons sur Facebook vos performances, les vainqueurs remporteront des Cadeaux !!!! (Plein de surprise : casquettes, maillots, bidons BMX, Etc..)

1. Atelier dessin

Réalise ton plus beau dessin et envoie-nous le, le thème de cette semaine est :

La plus belle piste de BMX

Les dessins seront publiés vendredi soir sur Facebook, après Dimanche 12H, celui qui aura le plus de J'aime sera déclaré VAINQUEUR !!!!



2. Atelier Physique

Mets la musique sur YouTube, Bring Sally UP – Push UP Challenge : Quand tu entends « UP » position haute & « Down » Position basse et résiste le plus longtemps possible ! Filme-toi, et envoie nous ton temps, celui qui résiste le plus Gagne ! (Vidéo à l'appui)

Attention : Prends soin de toi, bonne posture, dos droit obligatoire !



3. Atelier Mécanique

Lave ton Vélo !!

Et envoie nous ta photo en Action !!

Les photos seront publiées vendredi soir sur Facebook, après Dimanche 12H, celui qui aura le plus de J'aime aura GAGNÉ !!!!



Envoie sur : thibault.bmxvdg@gmail.com ou en privé sur notre page Facebook