



Le football permet de développer l'esprit d'équipe et sportif mais c'est surtout le plaisir de jouer qui guide les passionné(e)s.

Face à tant d'engouement, la discipline s'est diversifiée de sorte, aussi, à proposer différentes pratiques qui répondent aux nouvelles attentes du public.

Le FIT FOOT Principalement destiné à un public féminin, est également adapté pour celles et ceux qui souhaitent continuer à s'épanouir dans le football traditionnel. Il peut facilement être intégré à la pratique, en complément de l'accompagnement physique dispensé au cours des entraînements plus classiques.

D'une durée moyenne de 45 minutes, Le Fit Foot met l'accent sur le cardio-jogging et le renforcement musculaire à travers les gestes du football. Chaque participant(e) dispose d'un ballon et réalise les mouvements proposés par l'éducateur(trice) en musique afin de maintenir ou retrouver forme et souplesse.

Entraînement au Stade des Minimes:
Le dimanche de 9h30 à 11h30

Renseignements:
Nabil SALLAH 06 10 40 29 53

Inscriptions: www.saint-mande-foot.com

