



500387 - UNION SPORTIVE VEYNES SERRES FOOTBALL

Le sport pour les mamans

ACTION

Nom de l'action

Le sport pour les mamans

Date de l'action

10/04/2024

Public cible

Autres

Nombre de participants

12

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Nous avons constaté que beaucoup de mamans restaient au bord du stade le temps de l'entraînement de leur enfant. Nous leur avons proposé de participer à des séances de sport en parallèle des entraînements des enfants. Au programme ; mobilité, assouplissements, petits circuits training, mini matchs de foot, étirements. Pour la plupart reprendre une activité physique était compliquée (manque de temps, d'envie...) mais là, elles sont ravies et l'effet de groupe fait son oeuvre puisque à chaque séances il y a de nouvelles mamans. Nous poursuivons les séances jusqu'à la fin de la saison en espérant, peut être voir naître une équipe féminine la saison prochaine ou celle d'après.

Lien de la vidéo

<https://www.facebook.com/1196924680/videos/779825484249426/>

Commentaire

Nous allons demander l'intervention de la Ligue pour une séance FitFoot

Photo(s)

