

Bouaye. Le fit foot ? Trois séances gratuites pour le découvrir



Avec le fit foot, les femmes améliorent le renforcement musculaire, travaillent le cardio et la coordination. Trois séances gratuites sont proposées | OUEST-FRANCE

Depuis quelques semaines, des femmes du GF Sud Loire (Groupement féminin Sud Loire) se retrouvent en début de soirée pour une activité de fit foot au stade. Quand on leur demande pourquoi faire du fitness sur un terrain de football, elles répondent : **« Faire du sport en extérieur, c'est mieux qu'en salle ; nos filles jouent au foot dans la même association, l'ambiance est très sympa ; il y a beaucoup de bonne humeur ; les séances sont diversifiées ; ça vide la tête et permet de se défouler, de faire du sport en s'amusant... »**

Sabrina Belkhir, qui fut responsable technique du FC Nantes féminin et entraîneur des équipes jeunes au FC Bouaye, dirige les séances : **« Nous travaillons le renforcement musculaire, le cardio, la coordination. Les accessoires sont là pour accompagner les filles dans la gestuelle du fitness et non dans une pratique de football traditionnel. »**

Ouvert aux femmes à partir de 18 ans, le club propose trois séances gratuites les lundis 31 mai, 14 et 28 juin, de 19 h à 20 h, au stade Georges-Tougeron à Bouaye. Réservation au 06 21 82 30 17.