# Walking Foot

Contact : Thierry GAGNARD 06.64.25.72.27
mail : gagnardt@orange.fr

Nombre de licenciés: 22
15 hommes - 7 femmes

Interdiction de courir, d'aller au contact et de jouer en hauteur, sont les maîtres mot de ce sport. Les risques de blessures sont donc quasi nuls, ce qui séduit particulièrement une population qui ne peut plus pratiquer le sport collectif habituel mais qui recherche malgré tout l'ambiance "équipe" et son côté tonique et convivial, tout en étant dans un cadre sécurisé.
Ce sport favorise également le maintien physique, la perte de poids, la stimulation du système cardio-vasculaire, la lutte contre les douleurs d'arthrose. Mais permet aussi de faire de belles rencontres et de créer du lien.
Notre petit groupe, ainsi formé, s'investit dans le jeu tout en n'oubliant pas l'aspect compétition, avec toute la modération qui s'impose bien sûr !

Thierry GAGNARD

Walking Foot reprend !!!
Le Foot en marchant
On ne court pas
On marche !
Commune de Vouzon
Séniors de plus de 55 ans
VENEZ DECOUVRIR le WALKING FOOT
Découverte et initiation
halle sportive de Vouzon
Tous les vendredis de 14h00 à 15h00
Reprise le 02 Octobre 2020
Une Equipe mixte se met en place venez nous rejoindre
Contact 06.64.25.72.27

AFFM
Association Française de Football en Marchant

Les entraînements se déroulent à la halle sportive
le mardi de 17h à 18h
& le vendredi de 14h à 16h
Envie d'en savoir plus sur notre association ?
N'hésitez pas à nous contacter.