

LE FIT VOLLEY

Description:

Lie la pratique du fitness à celle du volley ball.

Objectif:

- renforcement musculaire.
- amélioration de la proprioception et de l'équilibre.

Adaptation / spécificité / règlement : se déroule en deux parties :

- la première est constituée de mouvements et d'exercices de fitness avec parfois l'usage d'un ballon.
- la seconde est un match de soft volley.

Ou ?

Agglo Sud Volley Ball 76

