Matinée sportive 100% féminine

(https://ville-cachan.fr/agenda/matinee-sportive-100-feminine/)

Sport
Date de début : 29/11/2026
Date de fin : 29/11/2026
Adresse : Complexe sportif Léo Lagrange
Horaires : 9h-12h30
Public : Ados et adultes
Prix : Gratuit
Accessibilité :
Organisateur : Ville de Cachan

Vous souhaitez participer gratuitement et à la carte à des séances de sport ? Inscrivez vous pour une matinée sportive 100% féminine, organisée par la Ville en lien avec les associations Cachan Haltérophilie Musculation, BRIX TRAINING, ODACES, Bushicorp Academy, KDKDC et U Dance School à l'occasion de 25 novembre, Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes.

L'occasion de découvrir un sport dans un environnement convivial et 100% féminin, de bouger, gagner confiance en soi et développer ses capacités d'auto-défense.

Au programme : initiation haltérophilie-musculation-fitness, renforcement musculaire, danse orientée fitness,
initiation à l'escalade, à la boxe, au karaté-self-défense.
Le complexe sera réservé aux femmes toute la matinée. 3 créneaux horaires de 45 minutes sont proposés :
→ 9h45-10h30
→ 10h45-11h30
→ 11h45-12h30.
Accueil dès 9h (vestiaires sur place). Possibilité de s'inscrire à une ou plusieurs sessions.

Infos pratiques

- Dimanche 29 novembre de 9h à 13h
- Complexe sportif Léo lagrange, au 25 avenue de l'Europe
- Gratuit, places limitées – Inscription obligatoire en ligne

- Les enfants de niveau élémentaire (5-10 ans) peuvent participer avec leur maman, sauf pour l’activité self-défense. Les jeunes filles mineurs peuvent participer avec une autorisation parentale.

- Inscription en ligne

Service Sport, vie associative et loisirs

2 rue Gallieni, 94230 Cachan

+33 1 49 69 61 00

sport.vieassociative@ville-cachan.fr