



# 541196 - ST MAX-ESSEY F.C.

## L'hydratation

## ACTION

---

**Nom de l'action**

L'hydratation

**Date de l'action**

20/01/2024

**Public cible**

U10-U13

**Nombre de participants**

12

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

Temps sur l'importance de bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort mais aussi dans la vie de tous les jours.

**Photo(s)**