

PRESENTATION

Le 3F vous mets à disposition ses 3 terrains de foot indoor dernières générations !

- 2 terrains (17m x 28m) | 5 contre 5
- 1 terrain (16m x 21,9m) | 4 contre 4



PRINCIPE DU FOOT INDOOR

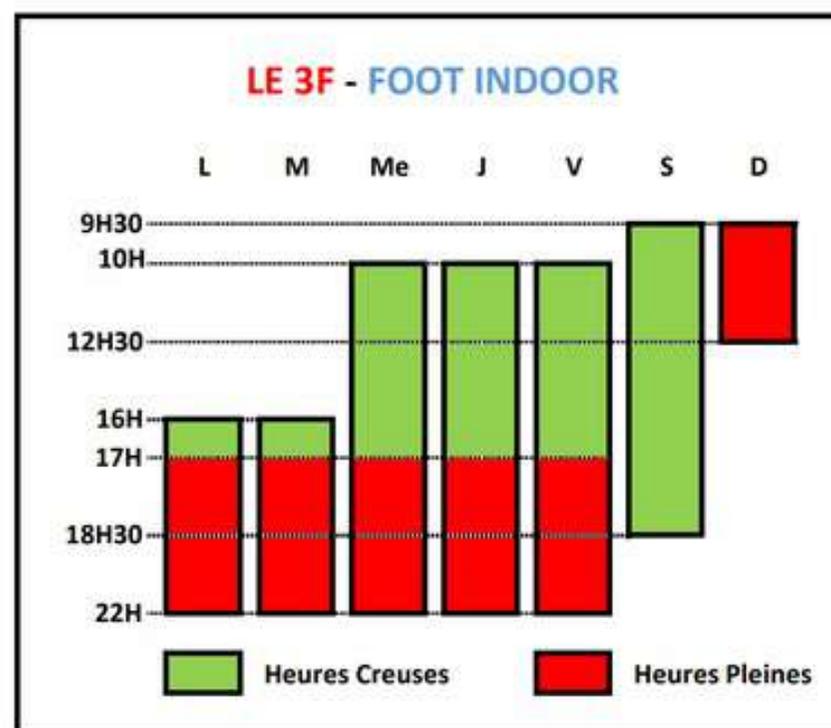
Les matchs de foot indoor se jouent à 2 équipes de 5 joueurs, dont un gardien, sur un terrain synthétique :

- **Les chaussures à crampons sont interdites (seulement basket ou minis crampons « stabilisés »)** ;
- Les balustrades qui entourent les terrains font partie du jeu ;
- Le gardien ne peut jamais sortir de sa zone de réparation et aucun joueur ne peut y pénétrer ;
- Les tacles sont **interdits** et les contacts limités.

TARIF

Chaque réservation dure 1 heure et le tarif varie selon les heures creuses ou les heures pleines. Chasubles et ballon fournis.

	HEURES CREUSES	HEURES PLEINES
FOOT 4vs4	44€	56€
FOOT 5vs5	55€	70€



X Post

Partager 0

PRESENTATION

Le complexe dispose de 3 courts de squash en excellent état !

2 terrains ont un accès direct au club-house et le dernier est caché à l'abris des regards...



PRINCIPE DU SQUASH

Le squash est joué par deux joueurs qui évoluent sur la même surface de jeu, chacun ayant en main une raquette. Chaque joueur doit frapper la balle à tour de rôle. L'objectif est de faire rebondir deux fois la balle au sol avant que l'adverse ne renvoi la balle pour gagner. Une partie se joue en 11 points gagnants et 2 points d'écart. Au bout de 3 sets gagnés, le joueur gagne le match. Il existe différentes balles : BLEU (débutant) / ROUGE (intermédiaire) / JAUNE (CONFIRME) / DOUBLE JAUNE (EXPERT).

PRINCIPE DU SQUASH

Le squash est joué par deux joueurs qui évoluent sur la même surface de jeu, chacun ayant en main une raquette. Chaque joueur doit frapper la balle à tour de rôle. L'objectif est de faire rebondir deux fois la balle au sol avant que l'adverse ne renvoie la balle pour gagner. Une partie se joue en 11 points gagnants et 2 points d'écart. Au bout de 3 sets gagnés, le joueur gagne le match. Il existe différentes balles : BLEU (débutant) / ROUGE (intermédiaire) / JAUNE (CONFIRME) / DOUBLE JAUNE (EXPERT).

- **CHAUSSURES PROPRES AVEC SEMELLES « NO MARKING » OBLIGATOIRE !** Les chaussures à semelles noires où les chaussures extérieures sont interdites.
- **Location*** de raquettes et chaussures possibles.

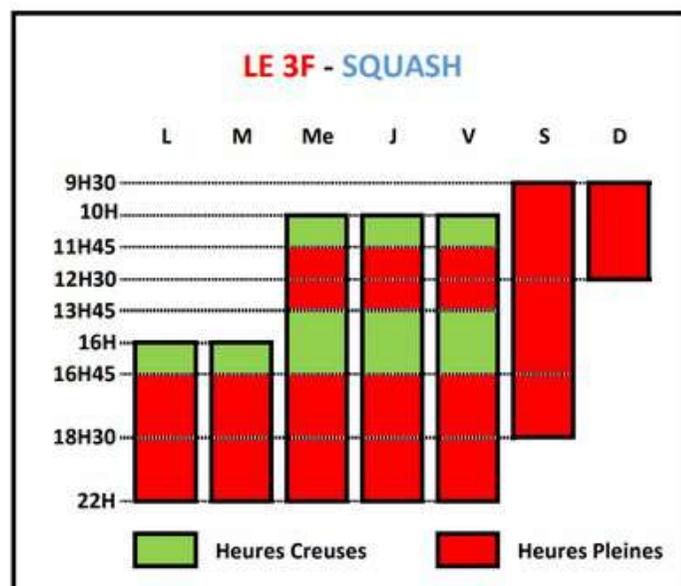
Vous pouvez consulter les règles officielles du squash [ici](#)

TARIF

La durée d'une réservation est de **45 minutes** et le tarif varie selon les heures creuses ou pleines.

Balle fournie, possibilité de louer raquettes et chaussures avec semelles « no marking ».

	HEURES CREUSES	HEURES PLEINES
SQUASH	13€ / 2 joueurs	16€ / 2 joueurs



PRESENTATION

Le complexe LE 3F vous propose l'activité PADEL sur son terrain en intérieur. Idéal pour un groupe de 4 personnes entre amis, collègues ou en famille. Le padel est un sport de raquette dérivé du Tennis, qui se joue en double, autant ludique que tactique, fun et accessible.



PRINCIPE DU PADEL

Le padel se pratique en 2 équipes de 2 joueurs. Les règles de jeu sont similaires à celles de la pratique du tennis. Cependant, le padel se joue avec des raquettes sans cordages.

Un match se gagne en 2 sets avec le même système de points que le tennis (15 - 30 - 40). Le service est réalisé à la « cuillère » uniquement et avec un rebond obligatoire avant de servir ; 2 services comme au tennis. Une fois la balle en jeu, elle ne peut être frappée qu'une fois par équipe et ne peut toucher qu'une seule fois le sol. En revanche, la balle peut toucher les murs après avoir touché une fois le sol. Comme au tennis les volées sont autorisées.

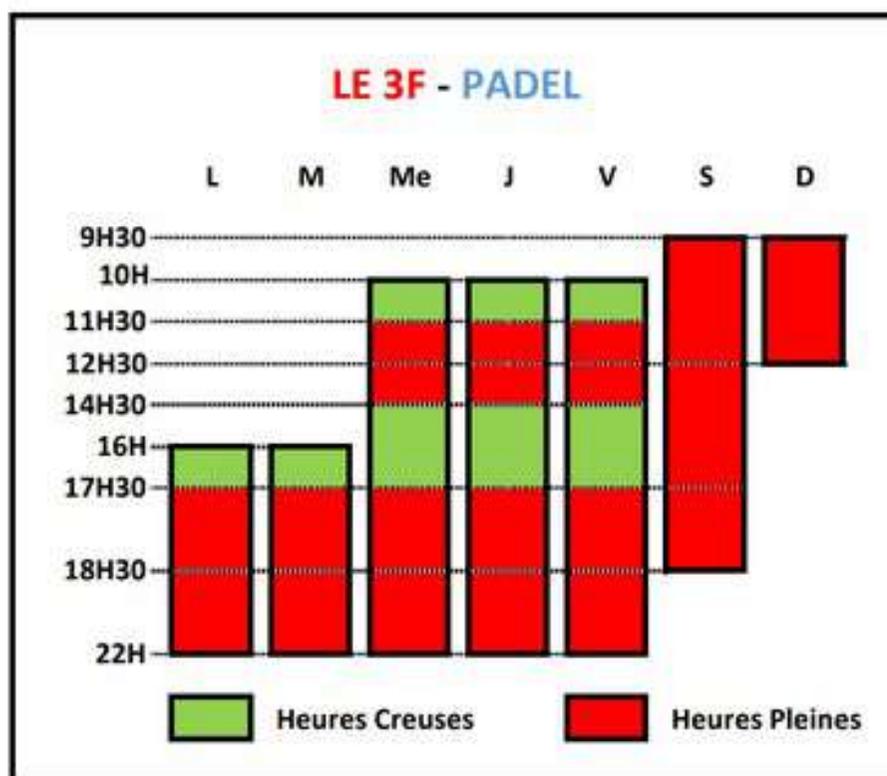
Retrouvez les règles officielles [ici](#).

TARIF

La durée d'une réservation est de **1H30** et le tarif varie selon les heures creuses ou pleines.

Les balles sont fournies et les raquettes/chaussures peuvent être **louées**.

	HEURES CREUSES	HEURES PLEINES
PADEL	32€ / 4 joueurs	40€ / 4 joueurs



X Post

Partager 0

PRESENTATION

Le complexe vous propose de pratiquer le BADMINTON sur nos terrains synthétique ! Deux terrains sont à dispositions pour des parties enflammées entre amis ou en famille !



PRINCIPE DU BADMINTON

Le badminton est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), placés dans deux demi-terrains séparés par un filet. Les joueurs marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette afin de le faire tomber dans le terrain adverse. L'échange se termine dès que le volant touche le sol ou reste accroché dans le filet.

Un match se joue au meilleur de 3 sets de 21 points chacun : le joueur ou l'équipe qui remporte 2 sets, gagne le match. Celui qui gagne un échange ajoute un point à son score.

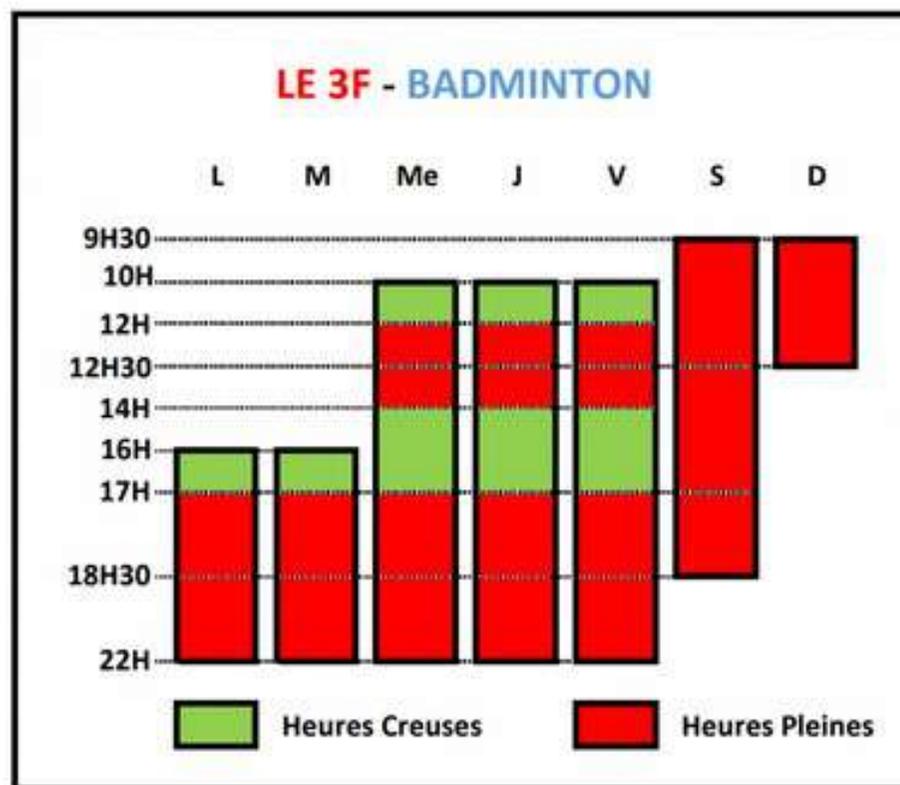
Pour plus de renseignements, voici les règles officielles [ici](#).

TARIF

Une réservation de badminton dure **1 heure** et le tarif varie selon les heures !

Le volant est fourni gratuitement et possibilité de louer les raquettes.

	HEURES CREUSES	HEURES PLEINES
BADMINTON 1vs1	9€ / 2 personnes	12€ / 2 personnes
BADMINTON 2vs2	18€ / 4 personnes	24€ / 4 personnes



X Post

Partager 2

Venez vous amuser entres amis, entre collègues ou en famille au 3F de Château-Gontier (à 35 minutes d'Angers).

Que ce soit pour un événement particulier (anniversaire, enterrement de vie, etc...) ou pour passer un bon moment, venez essayer nos activités de groupe [SUR RESERVATION] !

A très vite sur nos terrains !



Découvrez le FUN ARCHERY au 3F, animé par notre prestataire qui fera peut être de vous le prochain Robin des Bois !

Equipé d'un masque et d'un gilet de protection vous serez prêt à rentrer sur l'espace de jeu. Armé de votre arc, vous devrez être le premier à récupérer les flèches pour éliminer l'équipe adverse ! Notre animateur pimentera vos sessions avec différentes variables... Alors êtes-vous prêt ?

8 personnes minimum est recommandées pour participer. L'activité est également ouverte à tous à partir de 10ans.

Nos TOURNOIS

⚽ TOURNOI FOOT INDOOR



👤 Matchs arbitrés

👥 12 équipes maxi

👉 5 joueurs sur le terrain



✅ Chèque OU espèces

⚠️ Infos : Crampons interdits

➡ <http://le3f.fr/tournoi/>

A très vite 🤗