

**Venez bouger
en douceur,
dans la bonne humeur
et à votre rythme !**

SPORT SANTÉ

POUR QUI ?

Pour adultes/séniors, en situation de sédentarité, reprise ou découverte d'activité physique, avec ou sans problématique de santé.

OBJECTIF

Activité adaptée à chacun dans un objectif de santé, bien-être et de prévention des maladies.

PROGRAMME

Une activité physique différente chaque semaine.

Les séances sont encadrées par une enseignante en activités physiques adaptées



Cardio : step, marche, circuit training



Pilates, renforcement musculaire, mobilité



Equilibre, coordination



Sport co : Basket santé, Fitfoot, Hand'fit

Éducatrice APA
Laurène
07 49 96 60 73



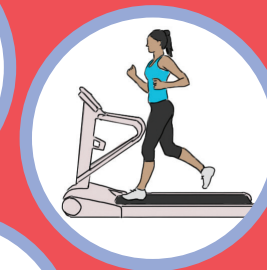
Tous les mercredis
(hors vacances scolaires)



Dojo - complexe sportif
de Bonchamp-Les-Laval



16h30 - 17h30 - 18h30



! informations

Pour l'inscription :

- Certificat médical de non contre indication à la pratique d'une activité physique.
- Fiche adhésion
- Règlement de : **55€**

