

ACTIVITÉ SPORT SANTÉ

Maintenez ou améliorez
votre santé
grâce à une activité physique

MOBILITÉ MARCHÉ GYM DOUCE MULTI-ACTIVITÉ

DOJO COMPLEXE SPORTIF
DE BONCHAMP

MÉLANIE
06 77 59 60 71

sport-sante@es-bonchamp.fr



Pour personnes
sédentaires
(adultes, seniors)
en reprise ou
en découverte
d'une activité physique



Les mercredis

de 17h à 18h
et de 18h à 19h

MOBILITÉ

Étirements et
assouplissements corporels

MARCHÉ

Travail d'endurance, de
renforcement musculaire et
équilibre

GYM DOUCE

Amélioration du rythme cardiaque,
souplesse et le tonus musculaire

MULTI-ACTIVITÉ

Ballon, raquettes, balle,
parcours d'équilibre ...

Les cours
sont assurés
par un
diplômé APA
(Activité Physique Adaptée)



Pour l'inscription

- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'une activité physique
- Fiche d'adhésion
- 48€
(sept. 2024 à juin 2025)

