



Cours d'Activités Sportives Adaptées

Se sentir capable !

Des activités physiques adaptées au potentiel de chacun
Un programme personnalisé et évolutif

Objectifs :

- Réentraînement à l'effort et entretien physique et mental
- Amélioration de son image et de la confiance en soi
- Détente et bien-être

2 séances collectives d'une heure par semaine (lundi et jeudi)

- en salle et à l'extérieur
- un groupe de maximum 10 personnes

Un bilan individuel avant de débiter ⇒ un programme adapté et personnalisé

Des évaluations régulières pour mesurer les progrès

Pour toutes celles et ceux qui nécessitent un accompagnement particulier :
personnes âgées, maladies chroniques, situation de handicap, surpoids ou obésité ...

Cours proposés et encadrés par **Agnès CHRETIN-ROCHETTE**, éducatrice sportive diplômée

Organisation : Gym Volontaire Ganathaine

Participation, incluant assurance-licence obligatoire et adhésion : 200€/an

Renseignements : 06 73 60 99 24 (Agnès)