

ET SI LE SPORT ETAIT

Votre

TREMPLIN





ET SI LE SPORT ETAIT Votre TREMPLIN ???

PROGRAMME

1

pendant 2 mois

- 16 séances de sport adapté

Marche nordique, Marche randonnée, Vélo à Assistance Électrique, Multi activité (Basket, Tir à l'arc, Badminton, Boxe, ...), Renforcement musculaire, Assouplissement & Renforcement, Travail de l'équilibre

2

pendant 8 mois

- 22 séances de sport adapté
- 2 ateliers de prévention santé
- 4 entretiens individuels avec un enseignant en APA
- 4 séances d'initiation dans les clubs sportifs

Réunion d'information

Vendredi 16 janvier 2025 de 9h à 12h

à la Maison Sport Santé

31 rue Ampère 50380 SAINT-PAIR-SUR-MER

**Pour vous inscrire à la
réunion d'information :**

Contact



GIP TANDEM - Marion CORNU
06 99 76 59 10
marion.cornu@giptandem.fr
contact@giptandem.fr

