

ACTIVITÉ SPORT SANTÉ

Maintenez ou améliorez
votre santé
grâce à une activité physique

STRETCHING
MARCHE
GYM DOUCE
ETC.

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

STRETCHING

Étirements et
assouplissements corporels

MARCHE

Travail d'endurance,
de renforcement musculaire
et équilibre

GYM DOUCE

Amélioration du rythme cardiaque,
la souplesse et le tonus musculaire

JEUX DIVERS

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
- 45€
(sept. 2023 à juin 2024)



spor
sante
PAYS DE LA LOIRE