

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ENCADRÉE PAR DES PROFESSEURS DIPLÔMÉS
(LICENCE STAPS - APA)



Gym douce



Balade douce



Conférences Santé

Activités proposées aux adhérents :

- Séance gym douce : en groupe de 12 personnes maximum le mercredi matin de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15 à la salle des fêtes de Benais.
- Balade douce : lundi (matin ou après-midi en fonction des saisons)
- Conférences Santé tout au long de l'année.

Notre association propose des activités adaptées en fonction des capacités de chacun dans un cadre sécurisant, convivial et dans le respect de tous.

Inscription et renseignements :

Astrid HEROGUELLE Stéphanie GIMENEZ
06 81 55 47 74 06 62 41 34 61
aasb37140@gmail.com

