



TU AS ENTRE 16 ET 25 ANS ?



INSCRIS TOI AU PROGRAMME "6 MOIS POUR BOUGER !"



Fais toi accompagner pour reprendre une activité physique pendant 6 mois, gratuitement !

À PARTIR DU JEUDI 8 FEVRIER

PUIS CHAQUE JEUDI DE 17H30 À 18H30

AU GYMNASSE GARROS À LANGON !



RÉGION
Nouvelle-Aquitaine



REJOIGNEZ-NOUS DÈS AUJOURD'HUI !



PROGRAMME ADAPTÉ, AVEC OU SANS PATHOLOGIE



Programme de Février à Avril 2024 :

- Séance d'activités physiques d'une durée d'1 heure hebdomadaire pendant trois mois

Programme de Mai à Juillet 2024 :

- Ateliers thématiques (atelier cuisine, développer la pratique du vélo)
- Défi "Bouger" sur smartphone

Conditions d'inscription :

- Avoir entre 16 et 25 ans et être sans activité sportive
- Prescription à remplir par ton médecin (à remettre le Jour J, sinon elle te sera fournie par l'enseignant en activité physique adaptée le premier jour du programme)
- S'engager à suivre le programme pendant 6 mois



LEO DULUC

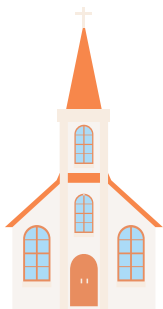
Coordinateur et enseignant en activité physique adaptée de la Maison Sport Santé Sud Gironde
07 86 42 68 63 ou maisonsportsante@polesudgironde.fr

Inscription obligatoire, places limitées
07 86 42 68 63



RÉGION
Nouvelle-Aquitaine





DÉFIS "BOUGER" SUR SMARTPHONE



- **Défi SELFIE** (Réalise un selfie devant un maximum d'églises dans des villages différents en Sud Gironde)
- **Défi MYSTERE** (pars à la recherche d'un lieu mystérieux)
- **Défi DU PLUS BEAU CHEMIN PARCOURU** (réalise le plus beau tracé via ton application smartphone)
- **Défi PLANETE SPORTIF** (ramasse un maximum de déchets, une pesée sera organisée à la fin du défi !)



**ATTENTION, TOUS LES DÉFIS SONT À RELEVER
UNIQUEMENT À PIED OU À VÉLO !**

**RÉCOMPENSE ASSURÉE POUR TOUS CEUX QUI
VONT AU BOUT DU PROGRAMME !**



LEO DULUC

Coordinateur et enseignant en activité
physique adaptée de la Maison Sport Santé Sud Gironde
07 86 42 68 63 ou maisonsportsante@polesudgironde.fr



**Inscription obligatoire, places limitées
07 86 42 68 63**



RÉGION
Nouvelle-Aquitaine

