

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ENCADRÉE PAR LAURA URCUN,
ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

SPORTy'
Form
ASSOCIATION
Gardons La Forme à Landerneau

OBJECTIFS :

- ▶ Conserver ou reprendre une activité physique
- ▶ Améliorer sa condition physique et son autonomie au quotidien
- ▶ Renforcer le lien social
- ▶ Stimuler sa confiance en soi

À QUOI S'ATTENDRE ?

- ▶ Groupe de 10 personnes maximum
- ▶ Travail de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et de cardio
- ▶ Sous forme d'exercices ludiques avec ou sans petit matériel

PUBLIC CONCERNÉ :

- ▶ Personnes vivant avec une pathologie chronique
- ▶ Personnes sédentaires

INFOS PRATIQUES :

- ▶ Horaires:
 - le mercredi de 18h à 19h
 - le jeudi de 14h à 15h et 15h30 à 16h30
- ▶ au Family à Landerneau
- ▶ Tarif: 110€ l'année
- ▶ Prescription médicale obligatoire

CONTACT

- ▶ Laura Urcun : 06 27 56 14 47
- ▶ sportyform.association@gmail.com

