

PROGRAMME « MON PARI 2023 ! »

Intervenant : Professionnel en Activités Physiques Adaptées (APA)

Séance 1 : Jeudi 11 Mai de 14h à 15h30

Faisons connaissance.

Séance 2 : Jeudi 25 Mai de 14h à 15h30

Bilan de forme.

Séance 3 : Jeudi 1er Juin de 14h à 15h30

Mobilisation Générale et Bonnes Pratiques.

Séance 4 : Jeudi 8 Juin de 14h à 15h30

Renforcement Musculaire et Sollicitation de la Posture.

Séance 5 : Jeudi 15 Juin de 14h à 15h30

Séance de pratique autour de plusieurs disciplines olympiques
En fin de séance un moment convivial sera proposé.

- Tout au long du parcours, vous aurez la possibilité de consulter des vidéos d'exercices que vous pourrez réaliser à votre domicile
- Pour toute question que vous vous posez au cours du programme, vous aurez la possibilité de contacter l'organisme Été Indien par mail ou téléphone

Lieu :

CCAS Marcel Paul, Rue de la Digue à Pont de Claix

Renseignements et inscriptions (nombre de places limité)

L'inscription doit être réalisée pour l'ensemble du programme