



Mon Parcours Sport Santé à GAP

Parcours vers l'activité physique et sportive progressif et adapté, convivial et gratuit, et animé par un animateur sportif spécifiquement formé!

Ses Objectifs :

- l'accès à des pratiques sportives aux personnes ayant une maladie chronique
- l'augmentation des capacités physiques
- l'amélioration de la qualité de vie (physique, sociale...)
- la lutte contre la sédentarité
- la prévention pour la santé

Un parcours sport santé, à destination des **personnes** ayant une maladie **chronique**, vous est proposé par la Fédération **Sports pour Tous** et l'association « **Do In Pour Tous** »

Du jeudi 19 mars au 25 juin 2020,
De 16h30 à 18h
 (sauf vacances scolaires)



Réunion d'information/inscriptions :
le Jeudi 12 mars 2020, à 17h30-18h30
(Salle ASCEE « PATAAC » proche du magasin But et des Pompiers)

Objectif dominant	Evaluation de la forme	Programme par semaine	Evaluation de la forme
Renforcer les capacités physiques	Séance 1 Endurance, force, souplesse, équilibre	1h d'activité physique sportive variée en groupe	Séance 12 Endurance, force, souplesse, équilibre
		30' d'échanges thématiques	
Et		2 x 30' d'activité physique à domicile	
Améliorer la santé et qualité de vie	Cycle de 12 séances (3 mois)		

Pour plus d'information et inscription :

Virginie Villetard : 07 85 10 89 59

Ou Laetitia Durand : 06 24 12 07 91

Laetitia.durand@sportspourtous.org



Contactez-nous,
nous répondrons à toutes
vos questions.

