

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

EN PRATIQUANT UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE, VOUS PROFITEZ DE NOMBREUX BIENFAITS :

- Meilleure santé
- Meilleure condition physique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Regain d'énergie
- Renforcement des muscles et des os
- Détente et réduction du stress
- Maintien de l'autonomie avec l'âge

VOUS DIMINUEZ LES RISQUES :

- Maladies cardiovasculaires
- Prise de poids
- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Ostéoporose
- Accidents vasculaires cérébraux
- Cancers du sein et du côlon

Pour connaître nos clubs et les activités physiques et sportives qu'ils proposent, consultez notre site internet :

www.sportspourtous.org



Renseignements et inscriptions :

CLIC Pays Bigouden
Communauté de communes du Pays
Bigouden Sud
02 98 87 39 50

Et pour plus d'informations :

Chantal FRANKHAUSER
Assistante Technique Sportive
Comité Sports pour Tous du Finistère
06 68 48 29 30
chantal.frankhauser@sportspourtous.org



Ateliers Activités Physiques Adaptées

Une activité physique
régulière, la clé d'une
meilleure santé



Les ateliers **Activités Physiques Adaptées** : Parcours d'Accompagnement Sport Santé

INFORMER

Vous souhaitez reprendre une activité physique régulière en groupe et vous ne savez pas vers laquelle vous orienter ?

Participez à nos réunions d'informations, vous y trouverez :

- ✓ Des informations sur les bienfaits des activités physiques et sportives
- ✓ Des conseils pour pratiquer au quotidien
- ✓ Une présentation des ateliers Activités Physiques Adaptées

Ces réunions sont gratuites et ouvertes à tous.

Votre prochaine réunion d'information aura lieu :

Le 23 novembre 2018
A 15h30
A la salle :
Salle Pierre Jakez Hélias
Pouldreuzic

ACCOMPAGNER

Les ateliers Activités Physiques Adaptées en pratique :

- ✓ Une séance d'essai gratuite comprenant une évaluation de votre forme : des exercices simples et rapides permettent d'évaluer votre condition physique et de bénéficier de conseils personnalisés.
- ✓ Un programme de 10 séances d'une heure hebdomadaire comprenant des exercices adaptés à chacun en :

Renforcement musculaire
Assouplissement
Coordination
Endurance modérée

- ✓ Des ateliers de discussion sur la pratique des activités physiques, la nutrition, l'aménagement du logement
- ✓ Une séance - bilan de votre condition physique pour évaluer

Ces ateliers sont financés par Cap Retraite Bretagne. Une participation de 20 € est demandée à chaque participant pour la totalité du programme (12 séances).



ACCUEILLIR

Vous avez suivi un atelier d'Activités Physiques Adaptées, l'ensemble de nos associations Sports pour Tous vous accueille !

En toute convivialité, vous pourrez bénéficier :

- D'un accueil personnalisé
- De cours adaptés
- D'activités en groupe réduit
- D'un suivi régulier

Ces activités sont encadrées par des animateurs sportifs diplômés.

