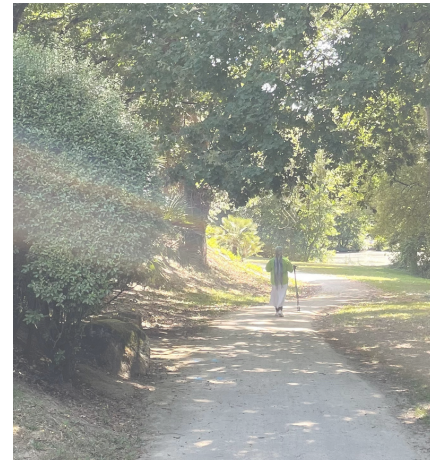




Résidence Suzanne FLON
51 boulevard Broodcoorens
44600 SAINT-NAZAIRE

Inscription auprès de Robin:
06 65 19 59 80
robin.labsport@gmail.com



L'AP DES FEMMES

TOUS LES JEUDIS | DE 11H À 12H

ADHÉSION AU LABSPORT DE 10€ POUR L'ANNÉE

LA PRATIQUE EST OUVERTE À TOUTES LES FEMMES RÉSIDANT DANS LES QUARTIERS DE LA BOULETTERIE, DE LA CHESNAIE ET DE LA TREBALE. LES SALARIÉES OU LES PROCHES-AIDANTES D'UN.E RÉSIDENT.E DE L'ÉTABLISSEMENT SUZANNE FLON SONT ÉGALEMENT INVITÉES.

C'EST QUOI ?



Temps d'échange et de discussion sur la pratique d'activité physique



Entretien + Diagnostic de votre santé et de votre bien-être



Séances d'activités physiques adaptées encadrées par des professionnels au regard de vos antécédents médicaux



La pratique est ouverte à toutes les femmes atteintes de pathologie chroniques ou souhaitant prendre une activité physique adaptée à leurs besoins.

OBJECTIFS



Proposer une pratique d'activité physique adaptée aux besoins de chaque femme dans le quartier Bouletterie



Informier et sensibiliser aux risques liés à la sédentarité



Faire prendre conscience des bénéfices, tant physiques que psychologiques, apportés par la pratique d'une activité physique régulière

Un évènement organisé par:



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

NOUS RÉALISERONS ENSEMBLE DES SÉANCES DE...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Renforcement de la fonction musculaire
Amélioration de la force et de l'endurance
musculaire
Renforcement de la posture

STRETCHING

Étirement des muscles du corps
Travail de la mobilité articulaire
Prévention des douleurs articulaires
Travail relaxation et de respiration

ACTIVITÉS D'ENDURANCE ET DE MARCHÉ

Renforcement de la fonction cardio-
respiratoire
Renforcement de la résistance à l'effort

ACTIVITÉS MULTISPORTS

Séances autour d'une activité sportive
Découverte de nouvelles activités physiques
et sportives

