

Dans le Cadre du  
Plan Régional  
Sport Santé  
Bien Etre

Pratiquer une activité physique  
régulière améliore votre bien-être

Ces activités sont accessibles pour tous et  
sont encadrées par un éducateur formé.

**PORTES OUVERTES**

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET SCLÉROSE EN PLAQUES

Lundis 13/11 et 11/12  
A Beaucouzé



### PARTENAIRES



CNDS  
CENTRE NATIONAL  
POUR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DU SPORT



Venez découvrir une Activité Physique Adaptée pour votre santé lors des 2 portes ouvertes organisées par le Sporting Club Beaucouzé.

## OU ET QUAND DECOUVRIR ?



Le lundi 13 novembre et  
Le lundi 11 décembre 2017  
(séance de 10h00-11h30) à **BEAUCOUZÉ**

*Complexe sportif Jacques AUBINEAU  
Avenue de la Grange aux Belles*

## LES ACTIVITES \*

### **GYM FORM' DÉTENTE**

Activité de remise en forme permettant de solliciter vos capacités d'équilibre, de souplesse, de coordination, d'adresse à l'aide d'exercices d'endurance et de renforcement musculaire.



*Les activités sont adaptées en fonction des capacités de chacun*

## PERSPECTIVES

En fonction du nombre d'inscrits, un créneau sera proposé à partir de fin janvier (mardi matin envisagé).

Si vous êtes intéressés mais n'êtes pas disponibles lors des Portes Ouvertes, contactez-nous.

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Bureau Administratif SCB - 02 41 42 24 52  
asso.scbeaucouze@gmail.com - sante.scbeaucouze@gmail.com

Vous avez des questions sur le projet ou vous recherchez un autre lieu, contactez-nous

Nicolas BOISNEAU  
02 40 58 61 62 - 07 71 18 78 58  
ad@fscf-liguepdl.fr - www.fscf-paysdelaloire.fr