

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Gymnastique Volontaire de LEGE Cap FERRET

Siège social :
**79 Avenue de
la Mairie
LEGE CAP FERRET**

Contact :

[contact@gymvolontaire
legecapferret.fr](mailto:contact@gymvolontaire
legecapferret.fr)

[http://gymvolontaire
legecapferret.fr/](http://gymvolontaire
legecapferret.fr/)

Qu'est-ce que c'est ?

Une pratique sportive spécialement conçue pour répondre aux besoins individuels des participants, en tenant compte de leurs capacités physiques et de leur état de santé.

Pourquoi ?

- Améliorer la condition physique et la santé globale
- Maintenir l'autonomie et la mobilité
- Renforcer les muscles et les articulations
- Adapter l'activité physique aux capacités de chacun
- Favoriser la socialisation et le bien être mental

Pour qui ?

Toute personne souhaitant pratiquer une activité physique douce en toute sérénité et sécurité, encadrée par une animatrice qualifiée :

- seniors
- personnes atteintes de maladies chroniques
- personnes de tous âges avec des restrictions physiques

Comment ?

Les séances sont encadrées par une éducatrice diplômée qui adapte les exercices aux capacités de chaque participant.

Les activités peuvent inclure des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de souplesse et de coordination.

Quand ? Avec qui ?

Les lundi de 15h00 à 16h00

avec votre animatrice, **Sophie POUJARDIEU**

Lieu ?

Accueil péri-scolaire – 55 Avenue de la Mairie, LEGE Bourg

Coût ?

1^{er} trimestre : 61 € (cotisation + licence)
puis 32 € par trimestre

Deux séances d'essai / découverte sont offertes

Certificat médical obligatoire