



ASSOCIATION
DE CHAMBOEUF

A.P.A Par Anne-Sophie MORIN

Cours d'Activité Physique Adaptée ou Sport Santé

GRATUITS en 2024

grâce au soutien du Conseil Départemental
Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie
Frais d'inscription 60 € pour 2025 de janvier à juin

Mardi de 14h00 à 15h00
À partir du 17 septembre 2024
CHAMBOEUF

Renseignements et inscriptions

@: frchamboeuf@gmail.com

vendredi 30 août de 17 h 30 à 20 h au chambosco

Ou

Dépôt du dossier complet dans boîte à lettres de l'AFR

A Chamboeuf, 1 allée des cerisiers.

Dossier à récupérer sur le site internet:

<https://www.famillesrurales.org/chamboeuf/>



L'APA ou SPORT SANTE

Tient compte des spécificités de chacun : capacités physiques, pathologies cardiaques ou maladies longues durées.

COMMENT

- Mise en place d'un programme personnalisé
- Définition d'objectifs
- Suivi et évaluation finale

LES BENEFICES

- Physiques : renforcement des muscles et des articulations, gain en souplesse, en autonomie.
- Au niveau mental et social : temps d'échanges, de rencontres, meilleure qualité de vie.