



Notre frère René JOACHIN, coach sportif en sport santé et en sport compétition, nous propose des séances de sport gratuitement.

Comment

Ces séances seront basées principalement sur le sport santé avec des séances de :

- Cardio
- Renforcement musculaire
- Equilibre
- Souplesse



Ces séances seront dispensées au Centre Evangélique tous les samedis matin. L'horaire proposé est de 8h à 9h15 (cet horaire pourra être modifié selon les disponibilités du groupe)

Sport santé : des activités physiques et sportives adaptée à chacun (tout âge, avec ou sans pathologie)

- Pour le bien-être mental et physique
- Activités physiques adaptées et encadrées avec un suivi et des évaluations (avec ordonnance médicale ou non, affections longues durée, ...).

Ces Séances seront complétées certains samedis par des activités en externe comme activités aquatiques à la plage de corps de garde à Sainte-Luce et aussi des randonnées pédestres découverte, culturelles, sportives).

Combien ça coûte

Ces activités sont gratuites. Mais pour les activités aquatiques une petite participation sera réclamée pour le paiement du maitre- nageur. Le transport pour les activités en externe sera à la charge des participants ainsi que l'assurance. Une adhésion à l'AFP Siloé permet de couvrir cette activité.



L'objectif final est d'avoir une bonne santé mentale et physique et de permettre son autonomie le plus longtemps que possible.

Rendez-vous

Une première réunion pour tous les intéressés se tiendra le samedi 25 octobre 2025 au CEL (informations et inscriptions), pour un début d'activité le samedi 1 novembre 2025)

SPORTEZ-VOUS BIEN