



PACK SPORT SANTE

activité physique adaptée



Pour qui ?

Le club LAY TONIC souhaite accueillir dans ces cours les personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD), d'une maladie chronique et les personnes sédentaires éloignées de la pratique sportive.

Pourquoi ?

Prendre du plaisir !

- Prendre du plaisir en pratiquant une activité physique adaptée à ses capacités
- Se reconnecter à son corps
- Reprendre confiance en soi
- Passer un moment convivial
- Améliorer ses capacités physiques pour mieux vivre au quotidien
- Etre en capacité de pratiquer une activité physique en autonomie

**Tous les mardis
hors vacances scolaires
de 17h15 à 18h15
(accueil à partir de 17h)**

Comment ?

Des séances de sport adaptées et variées !

- Séances adaptées à vos motivations, objectifs et capacités
- Tous les mouvements proposés pourront être simplifiés, adaptés ou complexifiés
- Travail des 4 piliers sport santé : travail cardio-vasculaire, renforcement musculaire, souplesse et équilibre
- Séances en intérieur ou en extérieur selon la météo
- Activités variées (Fitness, Stretching, LIA, Yoga, Pilates, Marche, Musculation, Circuit training, Travail en groupe, Relaxation)

ASSOCIATION LAY TONIC SAINT VINCENT PUYMAUFRAS

Salle du Bout du Monde - St Vincent Puymaufrais 85480 BOURNEZEAU

Renseignements : Annie PELON (présidente) : 06.25.00.00.81

Mathilde MANDIN (trésorière) : 06.20.99.03.85

Suivez-nous sur Facebook : Marie Sport Santé 85