



Qui a dit que le basket, le tir à l'arc ou encore la boxe étaient réservés aux plus jeunes ? Prenez vos baskets et votre bouteille d'eau et venez à la découverte de vos talents cachés ! Nous vous proposons des séances d'activités physiques, sportives, artistiques et adaptées, encadrées par un professionnel diplômé des Activités Physiques Adaptées et de la Santé.

Chaque semaine venez découvrir ou redécouvrir tout un panel de sports adaptés aux besoins et envies du groupe. Plaisir, écoute, échanges... sont les moteurs de ces séances. Du basket pour l'endurance, du Tir à l'arc pour la coordination, ... du rire pour le moral, chaque semaine nous partons à la découverte de soi, des autres et de l'activité physique. Un moment pour se faire du bien et sortir de chez soi.

A chaque fin de séance, nous en profitons pour échanger sur la séance, nos ressentis et proposer nos envies pour la semaine suivante.

