

Sport Santé



Partage

Plaisir

Bien-être

Sports adaptés

Convivialité

Santé



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, adaptées, encadrées par un professionnel diplômé des Activités Physiques Adaptées et de la Santé.

Chaque semaine venez découvrir ou redécouvrir un panel de sports adaptés aux besoins et envies du groupe. Plaisir, écoute, échanges... sont les moteurs de ces séances. 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.

