

➤ **CIBLE:** Personnes souffrants de maladies chroniques

➤ **ACTIVITES PROPOSEES :** Piscine, marche active et renforcement musculaire

## HORAIRES ET LIEU DE PRATIQUE

- ❖ Lundi 16h-17h: Piscine
  - Comte de Falicon
- ❖ Mardi 16h30-17h30: Marche active (extérieur)
  - Parc Estienne d'Orves
- ❖ Jeudi 18h-19h : Renforcement musculaire (en salle)
  - Lycée Estienne d'Orves

## TARIFS

Participation financière de 100€/ pers dont licence

## STATUT DES ENCADRANTS

Animateur expérimenté et formé spécifiquement au programme

## CAPACITES D'ACCUEIL

Faibles effectifs pour permettre un accompagnement adapté de chaque participant

## CONTACT

**Mélanie**

Tel: 06 32 32 29 61

## STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Programme passerelle vise à l'amélioration de votre condition physique et de votre qualité de vie. L'objectif est de vous amener à l'issue de celui-ci vers une pratique physique autonome et d'adopter un mode de vie plus actif.