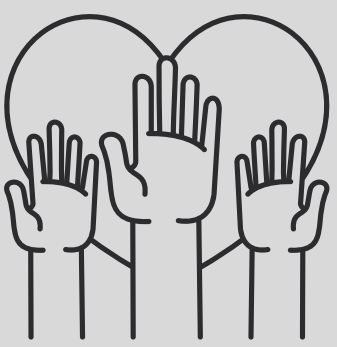




Venez participer à des séances d'activité physique en groupe, au gymnase de Pérignat sur Allier !!

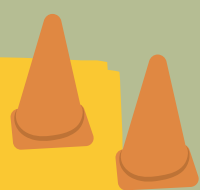
Bonjour, je suis Manon, étudiante en Master 2 STAPS spécialité Activités Physiques Adaptées et Santé. Avec Santéform, la Maison Sport Santé de Billom communauté et dans le cadre de mes études nous vous proposons des séances d'activité physique



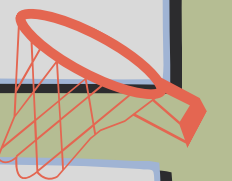
Lors de mon stage, je vous propose des séances d'activité collective le **lundi de 11h à 12h et/ou le mercredi de 9h à 10h** au gymnase de Pérignat-Sur-Allier (Frais d'adhésion : 5 euros)

Le but de ce projet est de lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique.

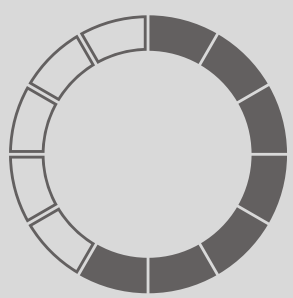
Les séances sont ouvertes à tous et s'adressent notamment aux personnes souffrants de pathologies chroniques et/ou les personnes de plus de 60 ans



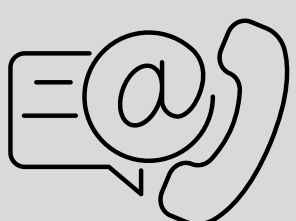
Les séances d'activités collectives se dérouleront sous forme de jeux et d'ateliers (en équipe) d'équilibre, de coordination, de renforcement musculaire et de cardio



Afin que je puisse observer les effets de votre pratique, des tests physiques et des questionnaires (1h environ) seront proposés en février et en mai



La durée de mon stage est de 4 mois, afin que je puisse obtenir des résultats, il est important que vous soyez assidus aux séances 😊



Si vous souhaitez plus d'informations n'hésitez pas à me joindre au **06-30-73-71-30**, par mail : **mroumiguie@gmail.com** ou vous pouvez joindre Gael Le Boudouil (DAHLIR) : **06-63-31-57-40** ou Fanny Ollier (Santéform) : **06-61-58-94-24**



Séances d'activité physique en groupe, au gymnase de Pérignat sur Allier

Bonjour, je suis Manon, étudiante en Master 2 STAPS spécialité Activités Physiques Adaptées et Santé. Avec Santéform, la Maison Sport Santé de Billom communauté et dans le cadre de mes études, nous souhaitons proposer des séances d'activité physique aux habitants de Billom communauté.

Lors de mon stage, je propose des séances d'activité collective le **lundi de 11h à 12h et/ou le mercredi de 9h à 10h** au gymnase de Pérignat-Sur-Allier (Frais d'adhésion : 5 euros)

Le but de ce projet est d'initier les personnes à la pratique d'une activité physique afin de lutter contre l'inactivité et la sédentarité (cf. diagnostic de l'ONAPS).

Les séances sont ouvertes à tous et s'adressent notamment aux personnes souffrants de pathologies chroniques et/ou les personnes de plus de 60 ans (n'ayant pas l'habitude de pratiquer une activité physique régulière).

Les séances d'activités collectives se dérouleront sous forme de jeux et d'ateliers (en équipe) d'équilibre, de coordination, de renforcement musculaire et de cardio



Afin que je puisse observer une évolution, des tests physiques et des questionnaires seront proposés aux bénéficiaires (fin février et durant le mois de mai), une présence régulière aux séances est demandée !

Si vous souhaitez plus d'informations n'hésitez pas à me joindre au 06-30-73-71-30, par mail : mroumiguie@gmail.com

ou vous pouvez joindre Gael Le Boudouil (DAHLIR) : 06-63-31-57-40
ou Fanny Ollier (Santéform) : 06-61-58-94-24

