



Programme

Activité Physique et Santé

2020/2021

Activité Physique à destination des personnes atteintes de maladies métaboliques, du diabète ou en surpoids

www.jfcholet.com

En partenariat avec :



PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Proposer une activité physique régulière en toute sécurité s'inscrivant dans un programme spécifiquement orienté Santé.

Tarif d'adhésion annuel: **140 €**

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Les personnes atteintes de maladies métaboliques, du diabète et les personnes en surpoids.

QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

Améliorer la qualité de vie et la santé, prévenir des complications du diabète, avoir une activité physique régulière, améliorer les capacités cardio-respiratoires et musculaires, ...

LUNDI

PLANNING DES ACTIVITÉS DU PROGRAMME

De 14h15 à 15h15

Salle Fitness Jeune France

ENTRETIEN PHYSIQUE - 1 séance par semaine



Bon à savoir

- Encadrement : Isabelle LEBLANCS, éducatrice sportive diplômée d'État, spécialement formée en Sport Santé
- Pas de séances pendant les vacances scolaires
- Remplir une fiche d'inscription à l'accueil de la Jeune France et fournir un certificat médical.

DÉBUT ET LIEU DES COURS

Lundi 14 septembre 2020 / Salles de sports JF - 50 rue Alphonse Darmaillacq, Cholet

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Accueil Jeune France - JF, 47 rue A. Darmaillacq, Cholet (du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30 et le samedi de 9h à 12h) - Tél. 02 41 49 06 30 - E.mail : jf-cholet@wanadoo.fr