



ACTIVITES PHYSIQUES SPORT SANTE

PROGRAMME

5 SEANCES POUR SE METTRE AU SPORT

Pour qui ?

Pour des adultes en surpoids et/ou diabétique

Pourquoi?

Pratiquer une **activité sportive régulière**, dans un but de santé et de confiance en soi

Objectif

Continuer une activité physique après le programme

Les activités

Circuits moteurs avec comme support l'activité gymnique qui permet une grande diversité d'exercices.

Circuit de renforcement musculaire spécifique à chacun.

Activités physiques collectives : bouger en s'amusant

Marche nordique: activité extérieure permettant le travail de tous les membres

En petits groupes (maximum 10 adultes) **Le jeudi de 15h à 16h**

Adhésion au programme : 15€

Gymnase RUOCCO, avenue G.Berger
(En face de l'IUT. Aix sud)

Responsable : **Magali TEMPIER**, directrice de l'AUC Gymnastique

Diplômée de la Faculté des Sports de Marseille

Certification de spécialisation CREPS Aix en Provence :

Aide au maintien en activité de la personne (AMAP Sport sur ordonnance)

Brevet fédéral « marche nordique » FNSMR

06 18 81 15 96