

#PUBLIER FORME

Sport et plaisir en toute simplicité

Accompagné par l'Ecole Municipale des Sports



ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR ADULTE



INDOOR / OUTDOOR

4 SÉANCES
15, 22 et 29 Mai
05 Juin
de 18h30 à 20h

20 €

INFOS

04.50.81.40.70 ou e.berchet@ville-publier.fr



#PUBLIER FORME

Késako ???!!!

**VOUS SOUHAITEZ GARDER
OU RETROUVER LA FORME ?
CETTE ACTIVITÉ EST FAITE
POUR VOUS !**

LE CONCEPT

Sensibilisation des personnes à l'importance de la gestion de leur activité physique au quotidien. Le sport en plein air est priorisé.

Autogestion : cette activité permet de donner des clés d'entraînement aux usagers pour qu'ils puissent, par la suite, gérer eux-mêmes leurs séances : circuit de marche active/course à pied intégrant des phases de renforcement musculaire.

Lors des séances différents thèmes sont abordés sous forme d'échange pour que chacun puisse partager son expérience et/ou poser des questions.

Ce type de séance permet de progresser dans plusieurs domaines comme l'endurance, le renforcement musculaire, l'amélioration des postures ou encore la coordination. Des thèmes plus généraux comme la sécurité, la récupération et la nutrition sont évoqués.

PUBLIC CONCERNÉ

Ouvert aux femmes et aux hommes majeurs sans limite d'âge vers le haut, tant que la personne présente des capacités physiques suffisantes pour pratiquer une activité de base (travail au poids de corps ou avec petit matériel).

LIEU DE PRATIQUE

L'ensemble des parcs situés entre la Cité de l'Eau, le Fitpark et le lac constitue un espace privilégié. Un repli intérieur se fait en cas de météo défavorable.

ORGANISATION DES SÉANCES

Tarif : 20 € pour le cycle de 4 séances.

Durée : 1h30.

Min. : 3 personnes / Max. : 16 personnes.

SUIVI

Un livret récapitulatif est remis en fin de cycle afin de permettre aux participants de garder une trace écrite et d'avoir un appui pédagogique auquel se référer.

INSCRIPTION

Pour participer, une inscription préalable est nécessaire. Celle-ci s'effectue auprès de l'Ecole Municipale des Sports au Centre Sportif. Un questionnaire médical sera complété.