

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



L'ACTIVITÉ QUI S'ADAPTE À VOS BESOINS

Cap APA
Santé



Association
le Don
Du Souffle

VENDREDI 13 SEPT.

14h00 / 14h45 Équilibre et coordination

15h00 / 15h45 Gym

15h30 / 16h15 APA et surpoids

16h00 / 16h45 Réentraînement à l'effort

17h00 / 17h45 Méditation, relaxation et étirements

17h00 / 17h45 Marche nordique

18h00 / 18h45 Relax et pilates

19h00 / 20h30 Danse thérapie

SAMEDI 14 SEPT.

Circuit training **09h00 / 10h00**

Juniors : gestion des émotions
et bulle de bien être

10h00 / 11h15

Inscription aux séances d'essai



**Juniors : APA pour la
confiance en soi**

11h00 / 12h15

Renforcement et pilates

12h00 / 12h45

Cap APA Santé

Association le Don du Souffle
1 Esplanade Pr François Barale
CS 91602
25041 Besançon cedex

Site internet : www.dondusouffle-asso.org

Mail : contact@capapasante.org

Tel : 03 63 08 51 59