

# 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](http://www.dondusouffle-asso.org)

Mail : [contact@capapasante.org](mailto:contact@capapasante.org)

Tel : 03 63 08 51 59