

## REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS LA MALADIE OU LE CONFINEMENT



Fédération  
Sportive  
et Culturelle  
de France

COMITÉ RÉGIONAL  
PAYS DE LA LOIRE



## UN PROGRAMME 3 EN 1 ADAPTÉ À VOS BESOINS



**Tests de capacité physique**  
en début et fin de programme



Une **séance adaptée** par  
semaine en extérieur



Une **séance vidéo** par  
semaine à pratiquer chez soi

## DURÉE ET TARIF



du **mardi 21 juillet** au **30 août 2020** inclus



**Tarif à la semaine : 5€**  
Tarif programme entier : 30€

## INFORMATIONS PRATIQUES



### SAINT-NAZAIRE - ALERTE DE MEAN

Rue Elisée Négrin  
(sur le parking de la salle)

**Mardi de 18h00 à 19h00**

Animateur : Jean TALBOURDEL  
Tel : 06.83.20.73.69

### Renseignements et inscription :

Email : [atoutform@fscf-paysdelaloire.fr](mailto:atoutform@fscf-paysdelaloire.fr)

Tel : 06.83.20.73.69