



REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS LA MALADIE OU LE CONFINEMENT



COMITÉ RÉGIONAL
PAYS DE LA LOIRE



La Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) propose un programme de 6 semaines à destination des personnes touchées par le COVID-19 ou directement impactées par les effets du confinement.

C'est dans le cadre du programme santé Atoutform', qu'un enseignant en activité physique adaptée (EAPA) va proposer des séances d'activité physique adaptée en extérieur au sein de l'Alerte de Méan à Saint-Nazaire (44).

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
Tel : 06.83.20.73.69

**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€