BOUGER avec l'équipe ALE-Sports-Santé

Comment ?

Jean-Michel souhaite vous proposer des activités et animations sportives diverses.

Ses objectifs :

- partager ses connaissances et ses compétences pour vous faire découvrir ou redécouvrir les bienfaits du sport, et prendre conscience de cette nécessité vitale
- vous aider à choisir, appréhender, apprécier une nouvelle activité, sans obligation de licence ou d'entraînements réguliers

Pourquoi ?

- S'entretenir, maintenir ou retrouver une condition physique
- Pratiquer, s'initier ou découvrir des activités pour le plaisir, sans notion de compétition
- Se reconstruire physiquement et psychologiquement pour les personnes atteintes de pathologies légères ou lourdes, en leur permettant de « bouger » ou « re bouger », de renouer des liens sociaux, et de découvrir des activités adaptées et encadrées
- Pouvoir faire du sport malgré des plannings chargés (professionnels/ familiaux) avec des activités sur mesure en termes de temps, horaires et intensité, en petits groupes ou en individuel, afin de ne pas se couper de ce bien-être vital
- Participer à des animations tout public et tout objectif

Pour Qui ?

Particuliers, en petits groupes ou en individuel,
entre amis ou en famille,
Associations, Entreprises, Collectivités
Centres de loisirs, Instituts spécialisés