

Basket Santé



Lundi
17 h 15 – 18 h 30
Reprise 11 sept

ET

Vendredi
17 h – 18 h
Reprise 08 sept



Activité douce pour se maintenir en forme, gagner en motricité et **passer du bon temps !**



PRESENTATION

Le Basket Santé est une discipline qui permet d'éviter l'isolement social atténué la sédentarité et permet de maintenir un capital santé au quotidien.

Cette pratique diminue les risques de maladies cardio vasculaire et l'ostéoporose.

Séances animées par Xavier Messiez Petit BPJEPS Sports ASC mention basket-ball, animateur Basket Santé (salarié du Club) et Sophie Cailar BPJEPS Sports pour tous

Bien être

Lien Social

Convivialité

Pour tous renseignements

Patricia 06 34 59 02 98

Xavier 07 87 42 37 33

Sophie 06 33 09 89 20