

Pratiquer une activité physique adaptée près de chez vous



SAISON 2020-2021



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET SCLÉROSE EN PLAQUES

Les Ponts de Cé,
Saint Nazaire,
Saint Sébastien sur Loire



Dans le Cadre du Plan
Régional Sport Santé
Bien Etre et du
programme Atoutform'

Ces activités sont accessibles aux
personnes souffrant d'une Sclérose
en Plaques et/ou maladies
neurologiques et sont encadrées par
des éducateurs formés

OU PRATIQUER ?



Tous les vendredis aux **PONTS DE CÉ**
(10h45 à 11h45)

Centre Culturel Vincent Malandrin
Rue Charles de Gaulle

Contact : 06.01.96.32.44 / aspcgymform@gmail.com

Tous les mercredis à **ST NAZAIRE**
(10h45 à 11h45)

Salle de l'Alerte - Rue Elisée Négrin
Contact : 06.89.74.15.10 / clegrais@free.fr



Tous les lundis et mardis à **ST SÉBASTIEN / LOIRE**
(16h à 17h le lundi et 11h à 12h le mardi)



Complexe Sportif Joseph Rivet
Rue de la Croix Blanche

Contact : 02.40.80.68.53 / la-cambro@orange.fr

LES ACTIVITES

Les activités proposées sont axées sur du renforcement musculaire, des ateliers d'équilibre et des activités physiques adaptées ludiques. Aux beaux jours, des sorties Marche Nordique sont proposées par certains animateurs.



PARTENAIRES DE L'ACTION



Vous avez des questions sur le projet ou vous recherchez un autre lieu, contactez le Comité Régional FSCF Pays de la Loire

Nicolas BOISNEAU

02 40 58 61 62 - 07 71 18 78 58

ad@fscf-paysdelaloire.fr - www.fscf-paysdelaloire.fr

