



FITNESS

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

aux personnes atteintes de Scléroses en Plaques

Dans le cadre du plan régional sport santé bien être et du programme Atoutform'

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

OU PRATIQUER ?

Les vendredis aux **PONTS DE CÉ**
10h45 à 12h
Centre Culturel Vincent Malandrin
06.01.96.32.44 / aspcgymform@gmail.com



ALERTE DE MÉAN



Les mercredi à **ST NAZAIRE**
9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45
Salle de l'Alerte de Méan - Rue Elisée Négrin
06.89.74.15.10 / clegrais@free.fr

Les lundis et jeudis à **ST SÉBASTIEN / LOIRE**

16h à 17h

Complexe Sportif Joseph Rivet
02.40.80.68.53 / la-cambro@orange.fr



les Lundis à **NANTES**

14h00 à 15h00

Centre Sportif et Culturel Laetitia

CENTRE SPORTIF & CULTUREL

02.40.40.76.30 / laetitiaforme@laetitia-nantes.fr

LES ACTIVITÉS

GYM FORM'

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.

LES PARTENAIRES



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

02 40 58 61 62
secretariat@fscf-paysdelaloire.fr
www.fscf-paysdelaloire.fr

