

<p align="center">Amicale Laïque de BENODET Complexe Sportif de Poulpry</p>		
<p align="center">Activité Sport Santé: gymnastique adaptée</p> <p align="center">Animateur Sportif: Thibault FANCHON agrément ARS</p>		

Un cours de **gymnastique adaptée** est proposé
le vendredi de 10h à 11h
le vendredi de 11h10 à 12h10

Public concerné:

Les personnes atteintes par une maladie chronique :

- Maladies cardio-vasculaires
- Diabète, hypertension
- Post Cancer
- Arthrose, ostéoporose
- Lombalgies chroniques...

Programme:

- Améliorer le tonus musculaire par des exercices adaptés, afin de préserver autonomie et mobilité.
- Aider les personnes atteintes de maladie chronique à mieux supporter leur pathologie, grâce à une activité régulière en favorisant lien social et bien-être.
- Contribuer à maintenir une bonne posture et une densité osseuse correcte.

Pour tout renseignement : Tel 06 52 57 09 06 ou 06 32 26 45 06

courriel: al.benodet@gmail.com

site internet <http://albenodet-2.e-monsite.com/>