



Amicale Laïque de Bénodet

Sport Santé : gymnastique adaptée

- Année 2025/2026 -



Complexe sportif de Poulpry (*à côté du Tennis club*)

Animateur sportif : Thibault FANCHON - agrément ARS

Un cours hebdomadaire de gymnastique adaptée est proposé :

- **mercredi** : 11h30 à 12h30
- **jeudi** : 16h45 à 17h45
- **vendredi** : 10h à 11h
- **vendredi** : 11h15 à 12h15

Public concerné :

Les personnes atteintes par une maladie chronique :

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

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 :

- Tél 06 52 57 09 06 ou 06 32 26 45 06

- courriel : contact@albenodet.fr

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