

DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

A destination des personnes majeures,
en situation de surpoids ou d'obésité,
vivant ou travaillant sur la Métropole de Lyon

Réservé aux adhérents
de VASF et
aux usagers du
service X-ailes

PROGRAMME DE 3 SÉANCES

Vendredi 25 septembre 2020

Vendredi 2 octobre 2020

Vendredi 9 octobre 2020

De 18h à 20h

AU 38 RUE DE LA VIABERT À LYON 6E
ET AU PARC DE GERLAND À LYON 7E (LE 02/10)

Caution demandée : 10 euros
Cette somme vous sera rendue à la fin des ateliers

Certificat ou prescription médicale obligatoire
Inscription et renseignements :
07 84 55 80 06 / scheddad@france-assos-sante.org



PROGRAMME DES ATELIERS

Echanges avec un enseignant en APA sur l'activité physique en lien avec le surpoids-obésité, la gestion de l'effort, la motivation, des solutions de pratiques adaptées individuelles, collectives et du plaisir !

Circuit d'exercices de renforcement musculaire adapté à chacun

Parcours d'orientation énigmatique balisé par des défis

Séance de marche animée par un quizz

Accompagnement individuel par un enseignant APA pour l'inscription à une activité physique

