

# ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES + relaxation



## 2 COACHS, POUR UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE !!

OUVERTS AUX  
AIDANTS ET  
ACCOMPAGNANTS

## SAISON 2023-2024

A partir du 11/09/2023

### Lundi 14h-16h

salle Ste-Bernadette à Aix-les-Bains,  
Bvd Roche du Roi, Marlioz

### Mardi 14h-16h

château du Forezan à Cognin

### Jeudi 14h-16h

Salle associative du stade Barberaz

La séance commence par 30' de relaxation

Cardio, parcours équilibre, jeux d'adresse, marche  
nordique, relaxation, stretching, coordination,  
renforcement,  
relaxation, souplesse ...



Sam'Phi  
RécréaSports

VILLE DE  
Cognin

COACH  
ATHLÈ  
SANTÉ



Commune de Barberaz  
Savoie

AIX LES BAINS  
RIVIERA  
DES ALPES



FRANCE  
PARKINSON

Renseignements :

Amélie

06 08 30 13 41

recreasports@gmail.com

www.samphi.org

# ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES + relaxation



## 2 COACHS, POUR UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE !!

OUVERTS AUX  
AIDANTS ET  
ACCOMPAGNANTS

### SAISON 2023-2024

#### Lundi 14h-16h

A partir du 11/09/2023

salle Ste-Bernadette à Aix-les-Bains,

Bvd Roche du Roi, Marlioz

#### Mardi 14h-16h

château du Forezan à Cognin

#### Jeudi 14h-16h

Salle associative du stade Barberaz

La séance commence par 30' de relaxation

Cardio, parcours équilibre, jeux d'adresse, marche  
nordique, relaxation, stretching, coordination,  
renforcement,  
relaxation, souplesse ...



Sam'Phi  
RécréaSports

VILLE DE  
Cognin

COACH  
ATHLÈ  
SANTÉ



Commune de Barberaz  
Savoie

AIX LES BAINS  
RIVIERA  
DES ALPES



FRANCE  
PARKINSON

Renseignements :

Amélie

06 08 30 13 41

recreasports@gmail.com

www.samphi.org