

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES + relaxation



2 COACHS, POUR UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE !!

OUVERTS AUX
AIDANTS ET
ACCOMPAGNANTS

SAISON 2024-2025

Lundi 14h-16h

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

Jeudi 14h-16h

Salle associative du stade Barberaz

à partir du 09/09/2024



La séance commence par 30' de relaxation
Cardio, parcours équilibre, jeux d'adresse, marche
nordique, relaxation, stretching, coordination,
renforcement,
relaxation, souplesse ...

Sam'Phi
RécréaSports



COACH
ATHLÉTÉ
SANTÉ



Commune de Barberaz
Savoie

AIX LES BAINS
RIVIERA
DES ALPES



FRANCE
PARKINSON

Renseignements :

Amélie

06 08 30 13 41

recreasports@gmail.com

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES + relaxation



2 COACHS, POUR UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE !!

OUVERTS AUX
AIDANTS ET
ACCOMPAGNANTS

SAISON 2024-2025

Lundi 14h-16h

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

Jeudi 14h-16h

Salle associative du stade Barberaz

à partir du 09/09/2024



La séance commence par 30' de relaxation
Cardio, parcours équilibre, jeux d'adresse, marche
nordique, relaxation, stretching, coordination,
renforcement,
relaxation, souplesse ...

Sam'Phi
RécréaSports

COACH
ATHLÈTE
SANTÉ



Commune de Barberaz
Savoie

AIX LES BAINS
RIVIERA
DES ALPES



FRANCE
PARKINSON

Renseignements :

Amélie

06 08 30 13 41

recreasports@gmail.com