

Atelier FORM'APA



Pour développer la capacité et l'envie

- d'agir pour sa santé et pour sa qualité de vie
- d'aller de l'avant

... participez à l'atelier **Form'APA** :
Form'Activité physique adaptée

Les bienfaits de cette activité

Rechercher un état de bien-être complet par l'équilibre entre 3 sphères :

- physique
- psychique
- relationnelle et environnementale

Séance-type

- Réveil musculaire
- Postures d'équilibre
- Franchissements
- Enchaînements
- Exercices en duo
- Étirements et relaxation



Organisation

40 séances d'octobre 2022 à juin 2023
2 groupes de 8 à 10 personnes chaque
mercredi après-midi

Inscription

Certificat médical de non-contre-indication
Afin de pouvoir y participer il est
nécessaire de s'inscrire :

- mail : santecharonne@gmail.com
- téléphone : 07 82 77 59 82
- en venant à la permanence le
mardi de 17h00 à 18h30

Après une séance d'essai gratuite,
inscription pour une année :

Adhérent à l'ASC (20 € d'adhésion) :
15 € pour l'atelier

Non adhérent à l'ASC : 40 € pour l'atelier



61 bis boulevard de Charonne
75011 PARIS

contact@association-sante-charonne.org

Modalités

Voir les dates et les horaires sur le programme

Ateliers et groupes 2022-2023

et sur le site

<https://association-sante-charonne.org>



V 01-2023