

Activité Physique Adaptée - Lorient

*Reprendre une activité physique en toute sécurité,
avec les conseils d'un éducateur médico-sportif*

Programme de 10 séances de 1h30 comprenant à chaque séance un temps d'échauffement, de la gymnastique douce, puis une marche lente à modérée.

Jérôme Delaunay, éducateur médico-sportif,
accueillera le prochain groupe pour la première séance (11h – 12h30)

Lundi 1^{er} Octobre 2018 à 11h
au Centre Social de Keryado - 24 rue de Kersabiec à Lorient

Tenue décontractée conseillée (pantalon souple - chaussures confortables)

Si vous souhaitez participer à ce programme :

(Attention, nombre de places limité)

Prenez contact avec le secrétariat du réseau au **02 97 36 43 44**
afin de convenir d'un rendez-vous avec Jérôme Delaunay
pour un entretien personnalisé (30 mn).

**Le certificat de non contre-indication établi par votre médecin
ainsi que le règlement de 15 euros seront à apporter le jour du rendez-vous.**

Il est important d'être assidu aux séances pour en mesurer l'effet positif.