« La ***pratique d'activité physique***
est essentielle au maintien de sa santé »

vous proposent :

PROGRAMME D' ACTIVITES PHYSIQUES

« (RE)MISE EN MOUVEMENT »

Sport santé

A LA MAISON DE QUARTIER de LA LIBERTE
LA ROCHE SUR YON

Saison 2025/2026

Ce programme a pour but de vous sensibiliser à la pratique d'une activité physique à travers **différentes activités physiques adaptées.**

Les différents exercices proposés vont permettre d'expérimenter des techniques pour retrouver de l'énergie et continuer à préserver son autonomie.

Souplesse - Préhension fine - Coordination - Equilibre - Renforcement musculaire - Mémoire – Respiration

Contenus des séances :

- **Mouvements de préparation :** auto-massage, échauffement articulaires, étirements
- **Activités physiques variées :** gymnastique douce, exercices de coopération (avec ballons , avec raquettes …) , exercices d'adresse (sarbacane, escrime …) …
- **Relaxation**

Petits groupes de participants. Ouvert à tous (majeurs) . Venir en tenue adaptée à la pratique , prévoir une bouteille eau.

Séances d'1h les **LUNDIS DE 15H30 à 16H30** dans la grande salle de la Maison de LA LIBERTE– **La Roche/ Yon**

Programme trimestriel , du 15 septembre au 15 décembre 2025 (hors vacances scolaires) :

- 10 euros pour les résidents du QPV (Quartier prioritaire de la Ville)
- 50 euros tout public

L'adhésion à la Maison de Quartier **en sus** est obligatoire.

Renseignements: UFOLEP Vendée 07.71.06.57.24 Inscriptions : au dos de ce document

BULLETIN D INSCRIPTION

PROGRAMME D' ACTIVITES PHYSIQUES

« (RE)MISE EN MOUVEMENT » Sport santé

A LA MAISON DE QUARTIER de LA LIBERTE / LA ROCHE SUR YON

Saison 2025/2026

Nom : .....Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Mail : .....

Téléphone :.....

Je déclare vouloir m'inscrire au programme « (Re)mise en mouvement » pour le créneau des LUNDIS après-midis à la Maison de Quartier de la LIBERTE du 15 septembre au 15 décembre 2025.

Je déclare me soumettre au respect des règles sanitaires en vigueur ; **j' accepte** l'exploitation des images et des photos faites lors de ce programme.

Je joins :

- un chèque du montant correspondant à l'ordre de l'UFOLEP 85
  - 10 euros pour les résidents du QPV (Quartier prioritaire de la Ville)
  - 50 euros tout public

- un certificat médical de non contre-indication **à la pratique d'activités physiques** – datant de moins de 1 an à la date de prise de licence (une licence pratiquant UFOLEP vous sera délivrée)

- Si je suis d'adhésion à la Maison de Quartier j'indique ici mon numéro d'adhérent : ……

- Si je ne suis pas adhérent : votre adhésion devra être effectuée ; amener attestation de quotient familial si vous êtes allocataire CAF - et prévoir paiement chèque – carte bancaire ou espèces ou chèques vacances)

Date : **Signature :**

A retourner au Comité UFOLEP Vendée – 202 Bd Aristide Briand - 85000 LA ROCHE SUR YON

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée en retour