

PROGRAMMES SAISON 2026-2027

(RE)MISE EN MOUVEMENT SPORT SANTE

Ces programmes ont pour but de sensibiliser à la pratique d'une activité régulière à travers différentes activités physiques adaptées et conviviales.

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

ACTIVITES VARIEES ET ADAPTEES EN PETITS GROUPES



En collaboration avec le réseau ASALEE, les cabinets Médicaux et les collectivités des territoires concernés, le Comité UFOLEP de Vendée vous propose :

- **BRETIGNOLLES SUR MER** : Mardis après-midis : Salle de Danse
- **LES HERBIERS** : Vendredis après-midis : Salle du Donjon
- **DOMPIERRE SUR YON** : Vendredis matins : Salle des Hirondelles
- **LA ROCHE SUR YON** :
 - Mercredis matins : MQ Pyramides
 - Vendredis après-midis : MQ Vallée Verte
- **LES CLOUZEUX / NIEUL LE DOLENT** : Jeudis matins : Salles de Danse
- **LA FERRIERE** : Mardis et vendredis matins : salle de la Maison du Temps Libre

SÉANCES HEBDOMADAIRES DE 1H

POSSIBILITÉ DE
L'INSCRIRE AU TRIMESTRE
SUR CERTAINS SITES

Et aussi :

- **LES SABLES D OLLONNE** : Jeudis après-midis : Salle de Danse du Gymnase Beauséjour
(par AL Ollonnaise)
- **SALLERTAINE** : Lundis matins : Salle du Grand Etier
(par Pôle de Santé Sallertaine)



ufolep.85@gmail.com
07 71 06 57 24

Site internet rubrique
THEMATIQUE / SPORT SANTE
cd.ufolep.org/vendee

« LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
EST ESSENTIELLE AU MAINTIEN DE SA SANTÉ »

