

PROGRAMME (RE)MISE EN MOUVEMENT SPORT SANTE BRETIGNOLLES SUR MER

Ce programme a 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

**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

**SÉANCES
HEBDOMADAIRES
DE 1H**

**SAISON
2026-2027**



Séances d'1 heure les **MARDIS** de **14h30 à 15h30** , hors vacances scolaires.
Salle de Danse - Bretignolles sur Mer

Venir en tenue adaptée à la pratique , prévoir une bouteille/gourde d'eau.

Programme trimestriel : 50 euros pour le 1^{er} trimestre, 40€ pour les trimestres suivants
Programme annuel : 120 € pour l'année



INFORMATIONS

Auprès de votre cabinet médical
ou infirmière Asalée ou
UFOLEP Vendée 07 71 06 57 24



INSCRIPTIONS

UFOLEP VENDEE (adresse au dos)
ufolep.85@gmail.com

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





en collaboration avec
le réseau ASALEE
et votre cabinet médical

vous présente

PROGRAMME (RE)MISE EN MOUVEMENT SPORT SANTE BRETIGNOLLES SUR MER SAISON 2026-2027



BULLETIN D INSCRIPTION

Nom :Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Je déclare vouloir m'inscrire au programme « (Re)mise en mouvement » pour le créneau des **MARDIS après-midis à Bretignolles sur Mer - Salle de Danse**

☐ **Programme annuel** : toutes les semaines (hors vacances scolaires) du 8 septembre 2026 au 22 juin 2027

OU

Programme trimestriel : toutes les semaines (hors vacances scolaires)

☐ du 8 sept au 15 décembre 2026

☐ janvier à mars 2027

☐ avril à juin 2027

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 (si je refuse je coche cette case ☐)

Je joins :

-un chèque du montant correspondant à l'ordre de l'UFOLEP 85

-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)

Date :

Signature :



INSCRIPTION AUPRES DE L'UFOLEP VENDEE :



Bulletin d'inscription, chèque et certificat médical à retourner au Comité UFOLEP Vendée –
202 Bd Aristide Briand - 85000 LA ROCHE SUR YON

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée en retour en fonction des places disponibles

