



vous présentent

PROGRAMME (RE)MISE EN MOUVEMENT SPORT SANTE

MAISON DE QUARTIER PYRAMIDES - LA ROCHE SUR YON -

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 d'1 heure les **MERCREDIS 9h-10h ou 10h15-11h15 ou 11h15-12h15**
Grande salle de la Maison de Quartier des Pyramides

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

COUT INSCRIPTION : (programmes hors vacances scolaires)

- résidents du QPV (Quartier prioritaire de la Ville)
- tout public

TRIMESTRIEL

15€
50€ 1er tri (40€les suivants)

ANNUEL

30€
120€

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



INFORMATIONS

Auprès de votre cabinet médical ou infirmière Asalée ou 07 44 42 07 12



INSCRIPTIONS

UFOLEP VENDEE

ufolep.85@gmail.com

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





PROGRAMME (RE)MISE EN MOUVEMENT SPORT SANTE MAISON DE QUARTIER LES PYRAMIDES - LA ROCHE SUR YON - SAISON 2026-27



BULLETIN D INSCRIPTION



Nom :Prénom :
Date de naissance :
Adresse :
Mail :
Téléphone :

Je déclare vouloir m'inscrire au programme SPORT SANTE « (Re)mise en mouvement » pour le créneau des **MERCREDIS MATINS** à La Maison de Quartier des Pyramides

☐ Programme trimestriel : toutes les semaines (hors vacances scolaires)
☐ du 9 sept au 16 décembre 2026 OU ☐ janvier à mars 2027 OU ☐ avril à juin 2027

☐ Programme annuel : toutes les semaines (hors vacances scolaires) du 9 septembre 2026 au 23 juin 2027

Créneau souhaité : ☐ 9h-10h ☐ 10h15-11h15 ☐ 11h15-12h15
(jour et créneau sous réserve de disponibilité)

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 (cf tarifs au dos)
 - 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 : _____