



PROGRAMME *d'activité physique* **ADAPTÉE**

> POUR LES JEUNES DE 8 À 15 ANS

ne pratiquant aucune activité physique
et présentant des facteurs de risques
(surpoids, obésité, addiction, forte sédentarité...)

> LES MERCREDIS À PARTIR DU 13 MARS

- Séance de 1h30
- Programme de 3 mois
- Structures Sportives d'Oyonnax

PROGRAMME *d'activité physique* **ADAPTÉE**



MERCREDI MATIN
JEUNES DE 8 À 11 ANS

MERCREDI APRÈS-MIDI
JEUNES DE 12 À 15 ANS

Différentes Activités Physiques Adaptées :

foot, basket, hockey, renforcement musculaire, ultimate,
activités extérieures, ...

Découvertes d'activités physiques proposées par des **associations oyonnaxiennes et alentours** : escrime, yoga, danse, ...

1 temps fort/mois :

- Sensibilisation à l'activité physique
- Alimentation
- Séance avec les parents

INFORMATION

aujourd'hui de Léa ARMANET

06 75 56 91 89 • l.armanet@ainsportsante.fr