

CONTACT

Adjointe de Direction :
Mireille JOURDAN – 04.91.10.88.14
mireille.jourdan@crplarose.org

Secrétariat
Accueil – 04.91.10.88.00



LIEUX DE L'ATELIER

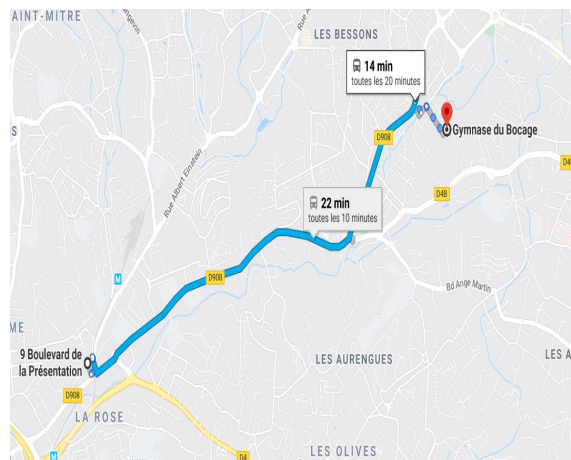
→ Gymnase du BOCAGE

14, allée Pierre de Courbetin
13380 PLAN DE CUQUES

Venir 15 minutes avant
(Tenue de sport – Serviette – Bouteille d'Eau)

Parking gratuit sur place.

BUS 142 - Arrêt La Grave La Rose (direction LA FÈVE) descendre à l'arrêt LES MADETS



Atelier Sports & Diététique

Atelier Collectif



*Un programme d'accès à la prévention
et au bien-être de notre corps au
quotidien.*



PUBLIC

Tous stagiaires du CRP de la Rose :

- ◆ **Volontaires** pour participer à l'atelier.
- ◆ Souhaitant disposer de conseils pratiques et personnalisés

☞ *Cet atelier s'inscrit dans le cadre du projet d'accompagnement personnalisé*

INSCRIPTION

Directement auprès de votre formateur référent et très prochainement via Intranet avec votre code d'accès



Thèmes abordés

HANDFIT : Le handfit est conçu pour solliciter l'ensemble des ressources du pratiquant sur une période d'activité effective de 30 min. Le format de la séance est donc court (*45 min en moyenne*) et construit sur la base de 3 phases qui, en appui des exercices et situations qui les composent, visent à maintenir ou **améliorer les ressources biomécaniques, bioénergétiques, bio-fonctionnelles et bio-affectives** :

- ◆ **HandRoll** (*Temps d'automassage*)
- ◆ **HandBalance** (*Sollicite la coordination gestuelle*)
- ◆ **CardioPower** (*Entretien de la fonction cardiaque et réseau sanguin*)

OBJECTIFS DE L'ATELIER

L'Atelier sport conjugue une approche collective et des conseils individualisés pour vous permettre de (d') :

- De préserver votre santé :
 - Améliorer votre équilibre
 - Améliorer votre bien-être
 - Améliorer vos fonctions locomotrices
 - Stimuler votre cerveau
- Améliorer votre santé
- Pratiquer une activité physique et sportive dans de bonnes conditions et en toute sécurité.
- Recevoir des conseils nutritionnels par le biais d'une diététicienne pour votre équilibre alimentaire et votre santé au quotidien.

DURÉE

8 Séances de 1h00
Hebdomadaire
Dont 1 séance avec une diététicienne

Le Vendredi de 11h30 à 12h30
Groupe de 10 Participants maximum

ANIMATEUR

Animé par



Lucas FRATTI

Éducateur Sportif Diplômé d'Etat – Responsable de la filière sport/santé au HBPC (Handball – Plan de Cuques)

Et une Diététicienne

