

A.P.A.S. Roanne
Section de l'Amicale Laïque de Roanne



De QUOI s'agit-il ?

Pratiquer une activité physique régulière
Développer le lien social
Une prévention sur les risques de votre santé
Un bien-être physique et psychologique

Pour QUI ?

Sédentaires ou peu actifs
Non sportifs ou ex-sportifs
Atteints de pathologies chroniques
Fragilisés, isolés...

QUAND ?

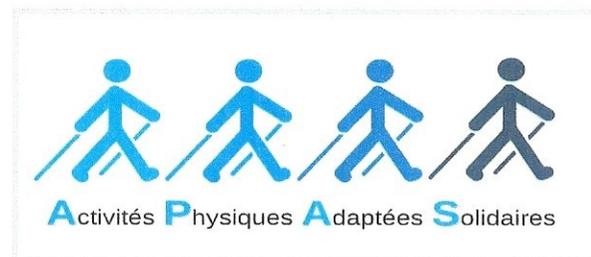
A partir de septembre 2020

- ▶ **Deux marches hebdomadaires** (Mardis et Jeudis matins 4 à 8 km)
 - ▶ **Marche Nordique** (Samedis matins 8h30)
 - ▶ **Gym adaptée** (Lundis matins 10h45)
- ▶ **Sophrologie** (Lundis AM 15h00 et Jeudis AM 15h00)

Où ?

Amicale Laïque de Roanne 25 rue Jean Macé
Contacts / Infos : Annie 06 71 59 07 06 – Jacques 06 29 49 92 35
apasroanne@gmail.com
Permanences les Jeudis de 16h00 à 17h30

A.P.A.S. Roanne
Section de l'Amicale Laïque



De QUOI s'agit-il ?

Pratiquer une activité physique régulière
Développer le lien social
Une prévention sur les risques de votre santé
Un bien-être physique et psychologique

Pour QUI ?

Sédentaires ou peu actifs
Non sportifs ou ex-sportifs
Atteints de pathologies chroniques
Fragilisés, isolés...

QUAND ?

A partir de septembre 2020

- ▶ **Deux marches hebdomadaires** (Mardis et Jeudis matins 4 à 8 km)
 - ▶ **Marche Nordique** (Samedis matins 8h30)
 - ▶ **Gym adaptée** (Lundis matins 10h45)
- ▶ **Sophrologie** (lundis AM 15h00 et Jeudis AM 15h00)

Où ?

Amicale Laïque de Roanne 25 rue Jean Macé
Contacts / Infos : Annie 06 71 59 07 06 – Jacques 06 29 49 92 35
apasroanne@gmail.com
Permanences les Jeudis de 16h00 à 17h30