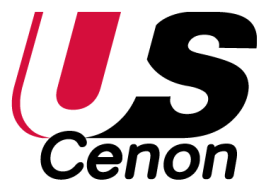


# SPORT SANTE

Du 3 septembre 2019 au 23 juin 2020



## MULTI-SPORTS

L'US Cenon organise de septembre à juin des séances d'activités physiques «Sport Santé» en direction **DES PUBLICS ATTEINTS D'INSUFFISANCE RESPIRATOIRE, ET DES PERSONNES EN SURPOIDS OU EN SITUATION D'OBESITE.**

Ce projet est soutenu par la ville de Cenon et le Département de la Gironde.



### VENEZ ESSAYER 1ERE SEANCE GRATUITE !

Ce cours hebdomadaire d'une heure est proposé aux personnes souffrant d'insuffisance respiratoire mais aussi à toutes celles atteintes de surpoids ou d'obésité.

L'objectif est de donner aux participants tous les moyens de retrouver ou de conserver la meilleure condition physique possible.

Il sera mis en place un travail d'endurance et de renforcement musculaire au travers de différentes activités physiques.

L'équilibre et la respiration tiendront également une place prépondérante dans le programme.

À tout moment, la forme physique des élèves sera prise en compte et déterminera la poursuite de la séance (maintien du rythme ou au contraire ralentissement de l'activité).



Accès Tram A direction Dravemont arrêt «Marègue»



### COTISATION ANNUELLE

190 € pour environ 40 séances (prorata applicable)

### COMMENT S'INSCRIRE?

- Infos sur <http://www.uscenon.fr/multi-sports/>
- Infos au secrétariat de l'US Cenon 05 56 40 16 53 ou Marie-José Dos Santos (référente) au 06 30 23 29 78

### ENCADREMENT

Valérie Richaud, professionnelle titulaire du BEES Métiers de la Forme et Certificat de Spécialisation Animation et Maintien de l'Autonomie de la Personne (CS AMAP).

### HORAIRE

Du mardi 3 septembre 2019 au mardi 23 juin 2020  
Le mardi de 11h00 à 12h00

### LIEU

Salle de danse de la Maison de quartier Georges Brassens – Pôle social de la Marègue  
Avenue Georges Clemenceau  
33150 Cenon

# Dans votre commune

En partenariat avec les Communes et les Associations locales, le Département de la Gironde propose par cette opération l'accès à la pratique sportive pour les retraités, pré-retraités, adultes libres et un public plus jeune de personnes isolées.

Action départementale complémentaire des autres programmes d'incitation au développement du sport, Temps Libre Multi-Sports s'inscrit dans une dynamique locale, communale ou inter-communale.

## Un encadrement qualifié

Le Conseiller en Développement du Sport du Département est le garant de ces découvertes sportives multifformes adaptées.

## Un objectif essentiel

Proposer des activités physiques de loisirs multiples et variés pour «maintenir la forme» et faciliter la convivialité.

## La durée de l'action

La durée de chaque cycle reste souple et adaptée au groupe, selon les possibilités locales dans une programmation annuelle sportive diversifiée sans limite d'âge.

**Tout pour la forme !**

*Tout pour la forme !*

**Détente et convivialité sans limite d'âge !**

Direction de la communication. Crédits photo : photographie Conest (Général), Mai 2007



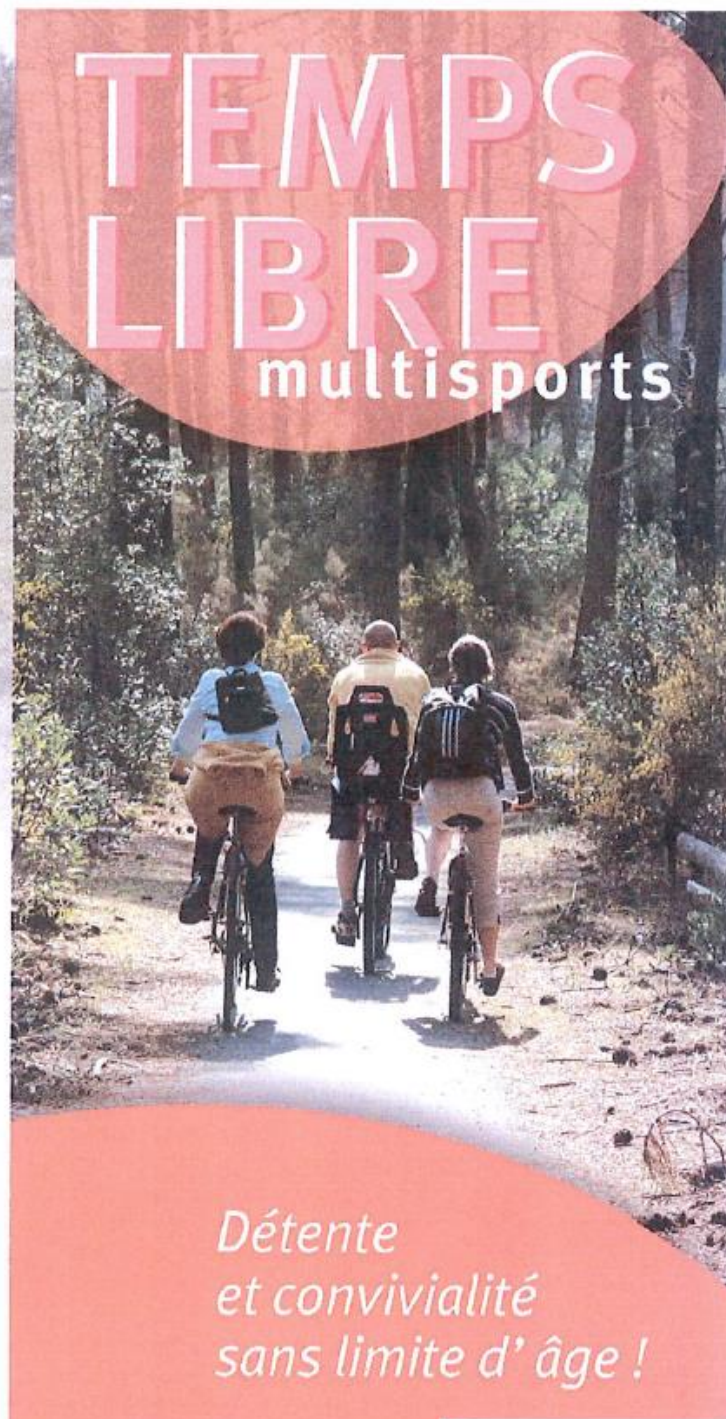
# TEMPS LIBRE multisports

est une opération :

Département de la Gironde  
votre Commune et ses Associations

Renseignements et inscriptions :

# TEMPS LIBRE multisports



*Détente  
et convivialité  
sans limite d'âge !*