



*JSA Omnisports*

# MAISON SPORT, SANTÉ ALLONNES

*La section **Maison Sport Santé** de la JSA  
vous propose un programme **d'activité  
physique adapté.***



*Pour tout le monde:*

- *En situation de handicap*
- *En affection longue durée*
- *Ayant une pathologie chronique*
- *En Post COVID*
- *Pour maintenir / améliorer sa santé*
- *Pour reprendre goût à l'activité physique.*



**PRENEZ RENDEZ-VOUS À LA JSA OMNISPORTS**

## **Horaires d'ouvertures**

- *Lundi, Mardi, Jeudi : 14h-17h*
- *Mercredi, Vendredi : 9h-12h / 14h-17h.*

## **Adresse:**

*Complexe Sportif Georges Garnier, Allée  
André Legendre, 72700 ALLONNES*

***Mail: [Maison.sport.sante.allonnes@gmail.com](mailto:Maison.sport.sante.allonnes@gmail.com)***

***Téléphone: 07 68 96 39 72***





# Tarif : 55€ pour 3 mois

+5€ pour les non allonnais



## Objectifs

- Prévenir des pathologies sévères
- Définir un projet personnel sportif avec un **enseignant APA**
- Pérenniser l'activité physique dans son quotidien
- Epanouissement

Lundi	10h - 11h	Rando douce	Parking Jean Carmet
	17h - 18h	Renforcement cardio-respiratoire	Jean Launay
	18h30 - 19h30	Renforcement cardio-respiratoire	Jean Launay
Mercredi	11h30 - 12h30	Ateliers assouplissements & équilibres	Victor Hugo
	17h - 18h	Renforcement cardio-respiratoire	Jean Launay
	18h - 19h	Renforcement cardio-respiratoire	Jean Launay
Jeudi	16h - 17h	Aquagym	Piscine d'allonnes
Vendredi	10h30 - 11h30	Rando douce	Parking Jean Carmet
	17h30 - 18h30	Ateliers assouplissements & équilibres	Victor Hugo

## Déroulement d'un programme

Temps d'échange

