

## VOUS SOUHAITEZ REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN DOUCEUR



Consciente de l'intérêt que représente la participation à une **activité physique douce**, la section athlétisme de **l'alerte sportive de Fondettes** a mis en place des activités adaptées.

Notre objectif est de permettre à un public désireux d'améliorer sa **condition physique**, de partager des moments de **convivialité** en pratiquant la **remise en forme douce** et la **marche nordique douce** au sein d'un groupe répondant aux mêmes attentes.

L'encadrement est assuré par un **éducateur sportif qualifié** et **sensibilisé** par le biais d'une **formation sport et santé** abordant différentes pathologies telles que **diabète** et **obésité**, **sclérose en plaques**, **maladies cardiovasculaires** et **respiratoires**.

Ces activités physiques reconnues par le **ministère de la Santé\*** permettent de solliciter **90% des muscles**.

Elles se déroulent le **mercredi de 10h00 à 12h00** pour la **marche nordique** et le **lundi de 17h00 à 18h00** pour la **remise en forme douce** au **stade du moulin à vent** situé à **Fondettes** dont les infrastructures modernes disposent de toilettes et douches.

Venez participer à **deux séances d'essai** et faites-nous part de votre **ressenti** (Les **bâtons de marche sont fournis**).

Les **informations** pour une **inscription définitive** figurent sur le site **[www.asfondettesathletisme.com](http://www.asfondettesathletisme.com)**

\* En application du décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée



ASFONDETTES ATHLÉTISME  
2 allée de la Poupardière  
37230 FONDETTES  
asfondettesathle@hotmail.fr  
[www.asfondettesathletisme.com](http://www.asfondettesathletisme.com)

Contact : Eric DIEHL  
06 37 29 15 85

