



Donnons de la vie aux années !

En partenariat avec l'AFSEP

(Association Française des Sclérosés en Plaques)



Le Groupe Associatif Siel Bleu propose une séance d'activité physique adaptée : **La Marche Nordique**

Pour préserver votre capital santé et améliorer votre qualité de vie,

Devenez acteur de votre propre santé !

Un atelier mensuel de Marche Nordique adaptée aux personnes atteintes de Sclérose en plaques.

Nos objectifs :

- ▶ Développement musculaire de l'ensemble du corps
- ▶ Entraînement cardiovasculaire et respiration
- ▶ Stimuler les capacités d'équilibre, de force, d'endurance des participants.
- ▶ Améliorer la confiance en soi et réduire l'anxiété
- ▶ Lutter contre la sédentarité, préserver le lien social

Nos axes de travail

- ▶ Mobilisation articulaire et musculaire des membres supérieurs et inférieurs
- ▶ Travail sur le schéma corporel et la coordination
- ▶ Travail de l'équilibre : unipodal, bipodal ou en fauteuil et par la réalisation de parcours
- ▶ Renforcement musculaire au poids du corps.
- ▶ Endurance : marche avec bâtons

Comment y participer ?

La première séance aura lieu le **Mercredi 25 septembre de 11h à 12h**. Lieu du RDV Métro Canal du Midi côté conseil dpt.

Puis les mercredis **16 octobre, 13 novembre et 11 décembre 2019**.

Les conditions d'inscription : Etre à jour de sa cotisation à l'AFSEP pour l'année en cours et l'inscription aux ateliers est obligatoire et se fait auprès de l'AFSEP



Renseignements et inscriptions :

05.34.55.77.03

sportadapte@afsep.fr



Tél : 05 34 55 77 00