



Sport Santé

FORME



Présentation

Sport Santé est une section de l'USEAB qui vient en aide aux personnes atteintes de diverses pathologies ou n'ayant pas pratiqué d'activités physiques depuis un long moment.

Que vous soyez séniors ou non, il vous est proposé de maintenir ou de reprendre une Activité Physique Adaptée en petits groupes, encadrée par des éducateurs spécialisés.

Public & pratique

Adultes de 18 ans et plus.

Activités proposées : gymnastique douce, renforcement musculaire, agilité et mobilité, marche modérée, mémoire active, atelier voix et souffle...

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

useab.sport.sante@gmail.com

PRÉSIDENT

Patrick SORAIS

TÉLÉPHONE

06 28 07 40 83

OU

06 77 40 17 86

ENCADRANTS

**Laëtitia, Yolène, Coline,
Maryse ou François**

(Voir planning au dos)



DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS

Lundi 07 Septembre 2026

Planning des activités – Saison 2026/2027

JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ	LIEU
Lundi	10h30 – 12h	Atelier voix et souffle <i>Laëtitia</i>	École de musique d'Avoine → Salle 109 Boris Vian, 1er étage Centre social du Véron, Avoine
Lundi	11h – 12h	Étirements musculaires <i>Yolène</i>	Espace détente Piscine du Véron Avenue de la République, Avoine
Mardi	9h – 10h	Parcours d'exercices (cardio) <i>Yolène</i>	Club de Remise en Forme, Rue Nationale, Avoine
Jeudi	9h30 – 10h30	Agilité et mobilité <i>Coline</i>	Salle des fêtes Rue du 8 mai 1945 Beaumont-en-Véron
Jeudi	10h45 – 11h45	Tonification musculaire <i>Coline</i>	Salle des fêtes Rue du 8 mai 1945 Beaumont-en-Véron
Vendredi	8h45 – 9h45	Mémoire active <i>Yolène</i>	Espace détente Piscine du Véron Avenue de la République, Avoine
Vendredi	10h – 11h	Renforcements spécifiques <i>Yolène</i>	Club de Remise en Forme Rue Nationale Avoine
Samedi	À partir de 9h	Marche douce <i>Maryse ou François</i>	Rendez-vous parking de la médiathèque d'Avoine