

Basket Santé

SINCE 1891



**UN OUTIL
DE SANTÉ**



**UNE PRATIQUE
ACCESSIBLE
À TOUS**



**UNE PRATIQUE
NON COMPÉTITIVE**



Nom du club

CANTENAY EPINARD / SOULAIRE ET BOURG

Adresse

Complexe Sportif

Le Ronceray CANTENAY - EPINARD (49460)

Dates

Du 04/09/2023 au 24/06/2024

Horaires

Le Lundi de 10h45 à 11h15 et

le Jeudi de 17h30 à 18h30

Contact

Dominique LECLERC

06 48 66 13 32

domi.leclerc@orange.fr

Basket Santé



FFBB
FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
BASKETBALL



JOUER - PRENDRE DU PLAISIR - S'AMUSER

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Pratique non compétitive
- Certificat ou prescription médicale

APPRENDRE - S'AMÉLIORER

- Développer des habiletés, des compétences pour mieux vivre au quotidien

ETRE ENSEMBLE

- Rencontres
- Lien social
- Utilisation du collectif pour entretenir la motivation

SE DÉPENSER PHYSIQUEMENT

- Augmenter et / ou maintenir des capacités pour mieux vivre au quotidien

SANTÉ & BIEN ÊTRE : SOCIAL, MENTAL, PHYSIQUE

PUBLICS

- Mixte
- Intergénérationnel (enfants, jeunes, adultes, seniors)
- Avec ou sans pathologie ou déficience

PROGRAMMES BASKET SANTÉ

- **Encadrement qualifié et à l'écoute**
- **Adaptés aux besoins et objectifs des pratiquants**
- **Evaluation et suivi**
- **Prescriptible sport sur ordonnance**
- **Sensibilisation et prévention**

LES 6 COMMANDEMENTS



1.
avoir envie

2.
**visite médicale
pour mon
certificat**



3.
m'inscrire



4.
m'équiper :
chaussures de sport
+ tenue confortable
+ gourde

5.
**participer
régulièrement
à l'activité**



6.
**jouer et prendre
du plaisir !**

