

# Atelier Prévention, Forme et Santé

**Présentation :** Cette activité permet une reprise de l'activité physique en douceur avec des exercices doux et de tonification adaptée à vos particularités ou vos pathologies.

Les ateliers sont particulièrement réfléchis pour ceux et celles qui ne peuvent ni courir, ni sauter. Des exercices de posture, de respiration ou encore de coordination compléteront ce travail. Ce type de séance convient aussi bien aux personnes retraitées qu'aux personnes souffrant de pathologies ou à celles qui souhaitent reprendre en douceur une activité physique.



**Activité qui se pratique :** **Extérieur** ou **Intérieur** (fonction de la météo)

Le matériel nécessaire à la pratique de ses activités est mis à disposition par l'organisation.