



*JSA Omnisports*

# MAISON SPORT, SANTÉ

## ALLONNES

*La section **Maison Sport Santé** de la JSA  
vous propose un programme **d'activité  
physique adapté.***



*Pour tout le monde:*

- *En situation de handicap*
- *En affection longue durée*
- *Ayant une pathologie chronique*
- *En Post COVID*
- *Pour maintenir / améliorer sa santé*
- *Pour reprendre goût à l'activité physique.*



**PRENEZ RENDEZ-VOUS À LA JSA OMNISPORTS**

### **Horaires d'ouvertures JSA**

- *Lundi, Mardi, Jeudi : 14h-17h*
- *Mercredi, Vendredi : 9h-12h / 14h-17h.*

### **Adresse:**

*Complexe Sportif Georges Garnier, Allée  
André Legendre, 72700 ALLONNES*

***Mail: [Maison.sport.sante.allonnes@gmail.com](mailto:Maison.sport.sante.allonnes@gmail.com)***

***Téléphone: 07 68 96 39 72 / 02 43 21 23 84***





# Tarif : 55€ pour 3 mois

+5€ pour les non allonnais



## Objectifs

- Prévenir des pathologies sévères
- Définir un projet personnel sportif avec un **enseignant APA**
- Pérenniser l'activité physique dans son quotidien
- Epanouissement

### JSA / MSS : Planning de la Semaine

Lundi	10h - 11h	Randonnée	Parking Jean Carmet
	17h - 18h	Renforcement cardio-respiratoire	Salle Jean Carmet
	18h - 19h	Renforcement cardio-respiratoire	Salle Jean Carmet
	19h - 20h	Renforcement cardio-respiratoire	Salle Jean Carmet
Mercredi	11h30 - 12h30	Assouplissement & Equilibre	Dojo Achille Souchard
	17h30 - 18h30	Renforcement cardio-respiratoire	Salle Jean Carmet
	18h30 - 19h30	Renforcement cardio-respiratoire	Salle Jean Carmet
Jeudi	16h - 17h	Aquagym	Piscine d'Allonnes
Vendredi	10h30 - 11h30	Randonnée	Parking Jean Carmet
	17h30 - 18h30	Assouplissement & Equilibre	Dojo Achille Souchard

### Déroulement d'un programme

Temps d'échange

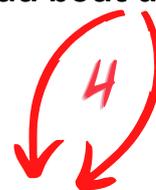


Test Initial

Programme d'activité physique adapté



Test au bout de 3 mois



Pérennisation du projet sportif personnel