

LE BASKET SANTÉ



REJOINS NOUS

LE MARDI MATIN - SALLE DE ST FULGENT

LE VENDREDI MATIN - SALLE DE CHAUCHÉ

 DE 10H30 À 11H45

POUR PLUS D'INFORMATIONS :



07.85.54.33.86



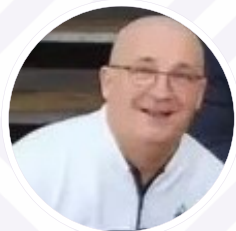
bccfvendee@gmail.com



BASKET SANTE & BCCFU

En septembre 2022, le BCCFU a lancé une nouvelle discipline : le Basket Santé.

A ce jour, le Basket Santé au BCCFU regroupe une vingtaine de licenciés.



Les séances sont organisées et animées par Bruno BLANCHARD, Coordinateur Technique du BCCFU et Formateur Basket Santé.



LE BASKET SANTE, POUR QUI ? POURQUOI ?



Tous les publics :

- Jeunes, adultes ou séniors
- Anciens pratiquants ou novices
- Actifs, sédentaires ou inactifs
- Avec ou sans pathologie ou déficience

Le Basket Santé est une pratique mixte et intergénérationnelle, qui s'adapte aux capacités de chacun !

POURQUOI ?

NON COMPETITIF, le Basket Santé agit sur la santé, physique et mentale, ainsi que sur le bien-être social :

- Exercices d'équilibre, de mémorisation, d'endurance, de force, d'amplitude, dans le respect de l'intégrité physique de chacun (accessibilité) et progressif

Le Basket Santé est une discipline préventive, curative, et vecteur de lien social !

POUR PARTICIPER AUX SEANCES :



Certificat médical



Licences Basket Santé BCCFU



Tenue de sport,
chaussures et gourde