

LE BASKET SANTÉ



**REJOINS NOUS
LE MARDI MATIN A ST FULGENT**

 **DE 10H30 À 12H30**

POUR PLUS D'INFORMATIONS :



07.85.54.33.86



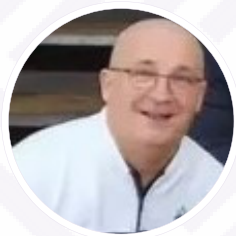
bccfvendee@gmail.com



BASKET SANTE & BCCFV

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

A ce jour, 14 personnes, âgées de 57 à 71 ans, pratiquent le Basket Santé au BCCFV.



Les séances sont organisées et animées par **Bruno BLANCHARD**, Coordinateur Technique du BCCFV 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 BCCFV
- ✓ Tenue de sport, chaussures et gourde