

Infos pratiques

 Salle du Gotha à Ancenis
Saint Géréon

 Jeudi de 20h30 à 21h30

 Tarif : 90€ la saison

Venez essayer gratuitement lors
d'une séance découverte et
goûtez au plaisir du Basket
Santé.



Rendez-vous
directement sur notre site
pour plus d'informations.

PAYS D'ANCENIS BASKET



Basket Santé



Entraîneur
diplômé
“animateur
basket
santé”

Pays d'Ancenis basket
320 rue du Pressoir Rouge
44150 ANCENIS SAINT GEREON
contact@paysdancenisbasket.fr



Une activité pour tous, à
votre rythme, pour votre
bien-être

www.paysdancenisbasket.fr



Le basket autrement : santé, plaisir et convivialité !

Vous avez besoin de quoi ?



Avoir envie



Avoir un certificat
médical



Être équipé
(chaussures de
sport, gourde et
tenue adaptée)



Venir
régulièrement

Qu'est-ce que le Basket Santé ?

- activité sportive adaptée, accessible à tous, quel que soit l'âge, la condition physique ou l'expérience sportive.
- mélange de jeux, mouvements et bien-être, pratiqués dans une ambiance conviviale et sans esprit de compétition.

Pour qui ?

- Adulte souhaitant reprendre une activité physique en douceur
- Ancien basketteur ou non-sportif curieux de découvrir une nouvelle pratique
- Senior actif
- Public mixte & intergénérationnel
- Avec ou sans pathologie

Au programme

- Exercices avec ballons pour travailler équilibre et posture
- Travail de coordination et de motricité
- Circuits à intensité adaptée
- Jeux de mémoire
- Tirs au panier et lancer dans des cerceaux ou des cibles
- Jeux collectifs...

Les bienfaits

- ✓ Améliore la condition physique en douceur
- ✓ Favorise l'équilibre et la coordination
- ✓ Renforce le cœur et les muscles
- ✓ Lutte contre la sédentarité
- ✓ Crée du lien social et du plaisir partagé

Pour toute prise en charge
particulière, prenez contact avec
Nicolas

nicolas.tanguy@paysdancenisbasket.fr