

ÉVÈNEMENT
GRATUIT

LA PRATIQUE SPORTIVE POUR TOUTES LES FEMMES

DESCRIPTION

Cette action a pour but de rendre la pratique sportive accessible à toutes les Femmes de 18 à 77 ans, en difficultés (financières, sociales ou familiales). Par ce biais, nous souhaitons donner envie aux femmes de pratiquer une activité physique sur le moyen ou long terme. L'objectif est de leur faire prendre conscience de l'impact de l'activité physique sur la santé. La confiance en soi et la reconnaissance apportée par le sport est un vecteur d'insertion sociale et professionnelle.

COMMENT ÇA SE PASSE ?

L'action est proposée dans les quartiers prioritaires ou en veille active des villes d'Auvergne-Rhône-Alpes. La municipalité fournit une salle pour pratiquer l'une des activités physiques suivantes : Zumba, Fitness, Marche sophrologique, Self-défense, stretching et bien d'autres... De septembre à juin, les séances sont dispensées une fois par semaine hors vacances scolaires et encadrées par un éducateur sportif diplômé. Pour offrir un encadrement personnalisé, nous limitons le nombre de participants à 20 personnes maximum sur chaque site.



www.croms-aura.fr

LES
OFFICES
DU SPORT
COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES