

## *Offre de pratique encadrée Déclic*

Activités et encadrement adaptés pour des personnes inactives ou porteuses de pathologies chroniques à faible facteur de risque et sans limitations fonctionnelles.

2 séances d'activités physiques par semaine dont :

- au moins une séance encadrée de 1 à 2h : Gym Douce et/ou Marche Nordique
- seconde séance encadrée ou en autonomie.

Evaluation de la condition physique initiale et bilan.

Animatrices formées APA (Activités Physiques Adaptées).