ATELIERS D'ACTIVITES PHYSIQUES MULTISPORTS ADAPTEES AUX SENIORS

EQUILIBRE EN MOUVEMENT

12 SEANCES

- Une séance d'1h30/semaine.
- Animées par un professionnel.
- Adaptées à tous niveaux.
- Gratuité pour la structure.
- Gratuité pour les participants.

ACTION

Dans ces ateliers, les séniors mettent en pratique des exercices ludiques pour améliorer leur équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire. Fonctionne hors vacances scolaires.

UFOLEP	Votre structure
Outils de communication	Communication
Conférence d'information	Convocation des participants
Convention partenariat	Signature convention
Séance 1 et 12 : tests	Salle adaptée
Séance 2 à 11 : activités	
Assurance	
Conception, animation des séances	

Le matériel est fourni par l'UFOLEP

SENIORS SOYEZ SPORT

12 SEANCES

- Une séance d'1h30/semaine.
- Animées par un professionnel.
- Adaptées à tous niveaux.
- Frais affiliation et gestion 250 €.
- Gratuité pour les participants.

ACTION

Il s'agit ici de conduire les participants vers une pratique régulière. Les personnes n'ayant pas participé à l'atelier précédent peuvent intégrer cet atelier.

UFOLEP	Votre structure
Outils de communication	Communication
Conférence d'infomation	Convocation des participants
Convention partenariat	Signature convention
Séance 1 et 12 : tests	Salle adaptée
Séance 2 à 11 : activités	
Assurance	
Conception, animation des séances	

Le matériel est fourni par l'UFOLEP

PERENNISATION

& partenaires locaux

TOUTE L'ANNEE en association

- Une séance d'1h30/semaine.
- Animées par un professionnel.
- Adaptées à tous niveaux.
- Adhésion licence : 30 €/pers.
- 6 € la séance (carte de 10 séances).

ACTION

L'association, intervient sur le même concept en proposant des séances hebdomadiers d'1h30.

L'UFOLEP et L'ASSOCIATION

Se chargent de la communication auprès des personnes, fournissent le matériel, conçoivent, animent les séances.

Votre structure

Met à disposition une salle adaptée pour les créneaux retenus ou intégration des participants sur des créneaux déjà existants à proximité.

Les participants adhèrent à l'association. Une licence/assurance leur est délivrée.

Les ateliers doivent accueillir 15 personnes pour être mis en place

4 rue Berthelot 95300 PONTOISE
☎ 01 30 31 89 38 - ✉ loquien.ufolep95@ligue95.com