

NOUVEAU

# Escapassions MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE



Pour partager un moment convivial et rester en forme !  
Des cycles adaptés proposés par le club Escapassions  
d'août à octobre 2020

À destination des personnes présentant  
une **perte d'autonomie débutante**

CONTACT : 03.89.32.78.84

# INFOS & CALENDRIER

## LES ATELIERS AVEC Escapassions

		Mulhouse	
		Séances	Dates
Cycle 1	1		27/08
	2		03/09
	3		10/09
	4		17/09
Cycle 2	1		24/09
	2		01/10
	3		08/10
	4		15/10

		Colmar	
		Séances	Dates
Cycle 1	1		05/08
	2		12/08
	3		19/08
	4		26/08
Cycle 2	1		02/09
	2		09/09
	3		16/09
	4		30/09



### ENTRETIEN DE LA FORME ET ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

La pratique d'une activité physique apporte de multiples bénéfices aux niveaux physiques, psychiques et relationnels. Les personnes en perte d'autonomie sont confrontées à des difficultés qui les empêchent de pratiquer certaines activités, alors qu'elles en ont encore la capacité physique. C'est pourquoi, nous proposons 2 cycles de 4 ateliers de marche nordique chacun, d'une durée respective de 1h30, dédiés et adaptés à un public senior.



### PRISE EN CHARGE ET LIEN SOCIAL

Cette activité complète et encadrée, permet d'entretenir le lien social et prévenir de l'isolement. Après une prise en charge directement à son domicile entre 9h30 et 10h15, le bénéficiaire participera à la marche pendant 1h30, puis partagera un repas au restaurant avec les autres participants, avant d'être raccompagné à son domicile.



### INFOS ET INSCRIPTIONS

Reste à charge pour le participant : 15€ / séance, soit 60€ le cycle, formule tout compris (transport, atelier, déjeuner ou brunch).

**INSCRIPTIONS : [odorla@apa.asso.fr](mailto:odorla@apa.asso.fr) ou au 03 89 32 78 84**

**Escapassions**

Avec la participation de la Conférence des Financeurs, qui nous permet de proposer ce tarif très accessible.

