



Basket Santé

- **De quoi s'agit-il ?**

Il s'agit d'une pratique intergénérationnelle, adaptée aux compétences mais aussi aux capacités de chacun. C'est une activité permettant « à toutes personnes jeune, adulte, senior, avec ou sans pathologie souhaitant maintenir ou reprendre une activité physique régulière » (cf. FFBB).

- **Quel est l'objectif ?**

L'objectif est de maintenir ou améliorer les capacités et la condition physique des personnes participantes (préventif, curatif et accompagnement), renforcer les liens sociaux, en utilisant le côté ludique du basket comme support.

- **Pour qui ?**

Cette activité est accessible à tous : jeunes, adultes, seniors, atteints de pathologies ou non, avec une mobilité minimum requise (à mobilité réduite, mobile ou avec une bonne mobilité).

- **Qui encadre cette activité ?**

L'encadrement est assuré par une enseignante en activité physique adaptée diplômée.

- **Quand les séances ont-elles lieu ?**

Les séances ont lieu : le lundi de 19h à 20h au Gymnase Jean Vincent



- **Quel est le contenu d'une séance ?**

La séance débute toujours par un échauffement articulaire et musculaire. Le corps de séance comporte des exercices de renforcement musculaire et/ou d'équilibre, de motricité, et des ateliers Basket (jeux, tirs, coordination etc...). En fin de séance, des étirements sont effectués.

- **Tarifs et conditions ?**

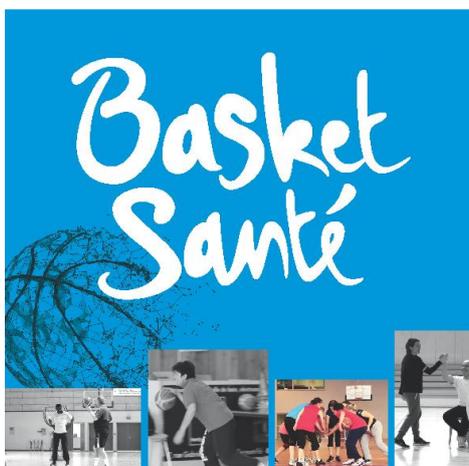
Le tarif est de 160 € pour un non licencié et 110 € pour un licencié du club.

Obligation : Un certificat médical autorisant la pratique du Basket Santé, une tenue de sport et chaussures adéquates.

- **Comment vous inscrire ?**

Vous pouvez contacter directement le club au 06 84 60 67 80 ou l'animatrice au 06.59.57.88.53 ou envoyer un mail à l'adresse suivante : secretairebeaujoirebc@gmail.com

Pour plus d'informations sur l'activité « Basket Santé », voir la plaquette FFBB ci-dessous (double cliquer sur l'image) :



**BASKET SANTÉ :
PLUS QUE DU SPORT SANTÉ* !**

*DEPUIS 1991



BEAUJOIRE BASKET CLUB
7 Rue Marcel et Marie Michel - 44300 Nantes
Tél : 06 84 60 67 80
Mail : secretairebeaujoirebc@gmail.com
<http://www.beaujoirebc.fr/>

Club affilié à la FFBB n° d'agrément PDL0444104

