

# Atelier FORM'APA



Pour développer la capacité et l'envie

- d'agir pour sa santé et pour sa qualité de vie
- d'aller de l'avant

... participez à l'atelier **Form'APA** :  
**Form'Activité physique adaptée**

## Les bienfaits de cette activité

Rechercher un état de bien-être complet par l'équilibre entre 3 sphères :

- physique
- psychique
- relationnelle et environnementale

## Séance-type

- Réveil musculaire
- Postures d'équilibre
- Franchissements
- Enchaînements
- Exercices en duo
- Étirements et relaxation



## Organisation

40 séances d'octobre 2022 à juin 2023  
2 groupes de 8 à 10 personnes chaque  
mercredi après-midi

## Inscription

Certificat médical de non-contre-indication  
Afin de pouvoir y participer il est  
nécessaire de s'inscrire :

- mail : [santecharonne@gmail.com](mailto:santecharonne@gmail.com)
- téléphone : 07 82 77 59 82
- en venant à la permanence le  
mardi de 17h00 à 18h30

Après une séance d'essai gratuite,  
inscription pour une année :

Adhérent à l'ASC (20 € d'adhésion) :  
15 € pour l'atelier

Non adhérent à l'ASC : 40 € pour l'atelier



61 bis boulevard de Charonne  
75011 PARIS

[contact@association-sante-charonne.org](mailto:contact@association-sante-charonne.org)

## Modalités

Voir les dates et les horaires sur le programme

***Ateliers et groupes 2022-2023***

et sur le site

<https://association-sante-charonne.org>



V 01-2023