

Les séances en groupes



Les cours collectifs permettent :

- De rompre avec l'isolement
- D'avoir un rendez-vous régulier avec l'activité physique
- De passer de bons moments avec d'autres personnes qui sont comme vous
- De se soutenir et de progresser avec le groupe

Cours à la salle Mangin Beaulieu à Nantes :

- Les mardis matin de 10h15 à 11h45 : groupe de femmes en rémission de cancer
Avec l'association **Saule Blanc**

Cours à Blain :

- Partenariat avec la **Maison de Santé Pluridisciplinaire de Blain** et le Docteur Didier Kiéné, médecin prescripteur d'activité physique adaptée ; Création de l'association **Bougeons SVP** (sport santé bien être)
- Séances d'1 heure de gym adaptée en salle ou en extérieur
- Séances d'1 heure de marche nordique en forêt du Gâvre ou le long du canal (allure douce)

Séances en EHPAD et résidences autonomie