

ATELIER SPORTS & SANTÉ



En partenariat avec le Service
des Sports de la Ville de Quimper



Renseignements auprès de Claire Dréan
MJC de Kerfeunteun - 4 rue Teilhard de Chardin - 29000 Quimper
02.98.95.99.47 - claire.drean@mjckerfeunteun.org
www.mjckerfeunteun.org



Bouger plus, c'est mettre toutes
les chances de son côté pour
améliorer sa qualité de vie !

Les séances permettent la
reprise en douceur d'une
activité physique quotidienne,
respectueuse des capacités de
chacun.

Ce sont aussi des moments
conviviaux, des échanges avec
d'autres ...

Cet atelier s'adresse à des
personnes de tout âge,
sédentaires, éloignées de la
pratique d'une activité physique.

L'encadrement est assuré par un
animateur sportif diplômé
d'Etat « remise en forme ».

Infos pratiques

- A partir du 24 septembre 2021
- Les vendredis de 15h15 à 16h15 à la MJC de Kerfeunteun
- Tarif : adhésion à la MJC (14 €)
- Fournir un certificat médical de non contre-indication

ATELIER SPORTS & SANTÉ



En partenariat avec le Service
des Sports de la Ville de Quimper



Renseignements auprès de Claire Dréan
MJC de Kerfeunteun - 4 rue Teilhard de Chardin - 29000 Quimper
02.98.95.99.47 - claire.drean@mjckerfeunteun.org
www.mjckerfeunteun.org



Bouger plus, c'est mettre toutes
les chances de son côté pour
améliorer sa qualité de vie !

Les séances permettent la
reprise en douceur d'une
activité physique quotidienne,
respectueuse des capacités de
chacun.

Ce sont aussi des moments
conviviaux, des échanges avec
d'autres ...

Cet atelier s'adresse à des
personnes de tout âge,
sédentaires, éloignées de la
pratique d'une activité physique.

L'encadrement est assuré par un
animateur sportif diplômé
d'Etat « remise en forme ».

Infos pratiques

- A partir du 24 septembre 2021
- Les vendredis de 15h15 à 16h15 à la MJC de Kerfeunteun
- Tarif : adhésion à la MJC (14 €)
- Fournir un certificat médical de non contre-indication