



## Relance du Programme Basket Santé Découverte 2024/2025

### Pas de frais de licence – 12 séances gratuites pour tous

Le Basket Santé est vital pour le maintien ou l'amélioration des capacités dans une logique de santé physique, mentale, sociale, d'hygiène de vie et de prévention par le sport.

Il favorise le lien social, le partage et stimule la coordination, l'équilibre et l'adresse.

Le Basket Santé est une pratique mixte et intergénérationnelle (jeunes, adultes, seniors, femmes, hommes).

Les objectifs seront adaptés à la diversité des pratiquants.

Nous travaillerons avec notre partenaire la Maison Sport Santé Médiathèque-Chambord comme l'an passé avec une enseignante Activité Physique Adaptée et un préparateur physique. L'activité sera encadrée par une personne formée au Basket santé.

Date début : 07/11/2024 - Date fin : 06/02/2025

Fréquence : 1 fois par semaine **le jeudi de 12h00 à 13h30** à la salle multisports.

Pour vous inscrire, utilisez la fiche stagiaire volontaire en pièce jointe et retournez-la par mail à : [contact@montauban-basket-club.fr](mailto:contact@montauban-basket-club.fr)

Renseignements : Philippe au 06 37 71 28 37

