



2025/2026 ACTIVITE PHYSIQUE & SANTÉ

Programme spécifique
Activités physiques à tarif réduit
(anciennement Programme Sport Santé)




**PRÉFET
DE LA RÉGION
PAYS DE LA LOIRE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités (DREETS)


**RÉGION ACADÉMIQUE
PAYS DE LA LOIRE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*
Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement
et aux sports

www.jfcholet.com



PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Pratique de plusieurs activités physiques (*entretien corporel, sports collectifs, sports de raquettes, sports d'adresse, activités de pleine nature, billards, ...*).

Tarif spécifique / Cotisation annuelle : **10 €**

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Les jeunes (*à partir de 16 ans*) et les adultes bénéficiant déjà de l'accompagnement d'associations ou d'organismes partenaires du projet.

QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

Prévention santé, entretien physique, santé morale, bien-être, insertion sociale, dépense physique, conseils pour une bonne hygiène de vie, convivialité, lien social...

PLANNING DES ACTIVITÉS DU PROGRAMME

LUNDI

De 14h00 à 15h00

Salle Billard Jeune France

BILLARD

Anglais, Français

De 18h00 à 19h00

Salle Fitness 1er étage

ENTRETIEN CORPORELLE

Renforcement, tonification, étirements, cardio

MARDI

De 10h00 à 11h00

Extérieur

MARCHE SANTE

MERCREDI

De 19h00 à 20h30

Complexe Darmaillacq - SO2

BADMINTON

JEUDI

De 10h15 à 11h15

Salle Fitness Jeune France

COURS SPECIFIQUE DOS

Travail sur le postural, le renforcement et les étirements spécifiques au Dos

VENDREDI

De 14h30 à 15h30

Salle omnisport 1

MULTISPORTS

Sport co, de raquette, ...

Bon à savoir

- Cours assurés sous réserve d'effectif suffisant
- Encadrement : éducateurs et animateurs JF
- Attestation de santé à compléter
- Prêt de matériel pour certaines activités
- Pas de cours pendant les vacances scolaires

DÉBUT ET LIEU DES COURS

Lundi 22 septembre 2025 / Salles de sports JF - 47 rue Alphonse Darmaillacq, Cholet

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- Tous les jours à l'accueil JF, 47 rue A. Darmaillacq, Cholet (*de 10h à 12h et de 14h à 18h*)