



2025 / 2026

PROGRAMME **ACTIVITÉ PHYSIQUE & SANTÉ**

Programme spécifique

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



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



Votre interlocuteur référent : **Quentin**

Association Jeune France
47 rue A. Darmaillacq, CHOLET

02 41 49 06 30
cohesion@jfcholet.com

Présentation du programme

Pratique de plusieurs activités physiques (entretien corporel, sports collectifs, sports de raquette, sport d'adresse, activités en pleine nature, billards,...).

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

Lundi	De 14h à 15h <i>Salle billard Jeune France</i> BILLARD <i>Anglais, Français</i>	De 18h à 19h <i>Salle Fitness 1er étage</i> ENTRETIEN CORPOREL <i>Renforcement, tonification, étirements, cardio</i>
Mardi	De 10h à 11h <i>En extérieur</i> MARCHE SANTÉ	BON À SAVOIR • Encadrement assuré par des éducateurs diplômés • Prêt de matériel • Pas de cours pendant les vacances scolaires • Séances confirmées à partir d'un effectif minimum
Mercredi	De 19h à 20h30 <i>Complexe Darmaillacq - SO2</i> BADMINTON	
Jeudi	De 10h15 à 11h15 <i>Salle fitness Jeune France</i> COURS SPECIFIQUE DOS <i>Travail sur le postural, renforcement, étirements spécifiques du dos</i>	
Vendredi	De 14h30 à 15h30 <i>Salle omnisports 1</i> MULTISPORTS <i>Sports collectifs, de raquette, etc.</i>	

• Début et lieu des cours

Lundi 22 septembre 2025 - Salles de sports JF - 47 rue A. Darmaillacq, Cholet

• Renseignements et inscriptions

Tous les jours à l'accueil JF, 47 rue A. Darmaillacq, Cholet

Ouvert de 10h à 12h et de 14h à 18h