

Quatre activités hebdomadaires

Cette année, nous vous proposons 4 activités hebdomadaires.

➤ « SPORT BIEN ETRE »



- Lundi de 18h à 19h.
- Lieu : salle d'activités du foyer de vie La Collinière à Anse.

Un transport de Villefranche sera assuré par l'association, le Rendez-vous sera fixé à 17h30 sur la place Claude Bernard (lieu d'arrivée des cars de l'ESAT). Le retour sera au même endroit à 19h30.

- Première séance : lundi 30 septembre (séance de découverte ouverte à tous).
- Activité encadrée par Laura VOISIN, éducatrice en activités physiques adaptées.
- Tarif : 100€ à l'année.

Cette activité a pour but de proposer une activité permettant une pratique en activités physiques douce, c'est-à-dire réaliser des exercices non brusques et dans le respect du corps et des capacités de chacun. A travers différentes disciplines (gym douce, cirque, renforcement musculaire, expression corporelle, relaxation), elle permettra de travailler sur des notions de motricité globale et fine, d'équilibre, de coordination, de schéma corporel, d'estime de soi et de bien-être.

➤ COURSE A PIED/MARCHE



- Mardi de 17h30 à 18h45.
- Lieu : Palais des Sports (Rue Auguiot) à Villefranche en attendant la fin des travaux de la piste d'athlétisme Saint Exupéry (276 avenue Saint Exuéry) à Villefranche.

Pour les travailleurs de Belleville et de Villefranche, vous serez récupéré par des bénévoles directement à la sortie de l'ESAT.

- Première séance : mardi 17 septembre pour les anciens, séance de découverte le mardi 1^{er} octobre ouverte à tous.
- Activité encadrée par Marie Hermione DESSALLE, éducatrice en activités physiques adaptées ainsi que des parents bénévoles.
- Tarif : 100€ à l'année.

Cette activité est ouverte à tous les niveaux : coureurs et marcheurs.

Les adhérents qui le souhaitent pourront participer aux 13 kms du Marathon du Beaujolais. Nous adaptons la distance parcourue en fonction des capacités de chacun : de 2 à 13 kms.

Nous vous demanderons de fournir un certificat médical de « non contre-indication à la course à pied » (merci de rajouter la mention en compétition pour les personnes souhaitant participer au marathon du Beaujolais).

Association TOUS CAP

Maison des Associations Sportives 535 Avenue Saint Exupéry 69400 VILLEFRANCHE SUR SAÔNE
associationtouscap@gmail.com 06/16/45/98/73

Association régie par la loi 1901 n°W692004400, reconnue d'utilité publique par affiliation à la FFSA
Immatriculation n°IM094120001 de la Chambre des Associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés

Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit et caution 8/10 Rue d'Astang 75008 PARIS

Assurance RCP Maif 200 Avenue Salvador Allende 7900 NIORT

➤ **DANSE**



- Mercredi de 18h à 19h
- Lieu : salle d'activités du foyer de vie La Collinière à Anse.

Un transport de Villefranche sera assuré par l'association, le Rendez-vous sera fixé à 17h30 sur la place Claude Bernard (lieu d'arrivée des cars de l'ESAT). Le retour sera au même endroit à 19h30.

- Première séance : mercredi 2 octobre (séance de découverte ouverte à tous).
- Activité encadrée par Laura VOISIN, éducatrice en activités physiques adaptées.
- Tarif : 100€ à l'année.

Cette activité a pour but de développer des capacités telles que l'organisation spatio-temporelle, la connaissance de son schéma corporel, les coordinations et dissociations segmentaires, l'écoute ou encore la créativité.

Lors de cette activité, les adhérents seront amenés à apprendre des chorégraphies afin de créer un spectacle de fin d'année.

➤ **THEATRE**



- Vendredi de 17h30 à 19h30 (2 vendredi par mois)
- Dates d'octobre à décembre : 18 et 25 octobre, 15 et 22 novembre, 13 et 20 décembre
- Lieu : dans les locaux de l'IMPRO Burdeau (Boulevard Burdeau) à Villefranche.
- Activité encadrée par Carine, éducatrice à l'IME et Laura
- Tarif : 120€ à l'année

Association TOUS CAP

Maison des Associations Sportives 535 Avenue Saint Exupéry 69400 VILLEFRANCHE SUR SAÔNE
associationtouscap@gmail.com 06/16/45/98/73

Association régie par la loi 1901 n°W692004400, reconnue d'utilité publique par affiliation à la FFSA
Immatriculation n°IM094120001 de la Chambre des Associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés

Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit et caution 8/10 Rue d'Astang 75008 PARIS

Assurance RCP Maif 200 Avenue Salvador Allende 7900 NIORT