

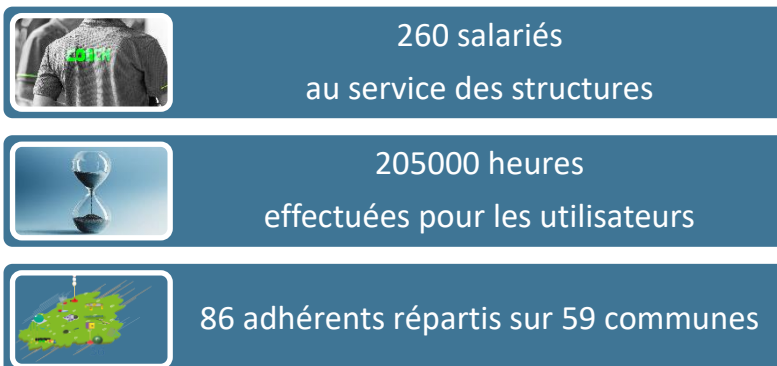


Qui sommes-nous ?

L'A.D.E.S.L.I. fait partie du réseau des Associations Profession Sport créées à l'initiative de Roger Bambuck, Secrétaire d'Etat à la Jeunesse et aux Sports au début des années 90 faisant suite à un constat d'émiettement et de marginalisation de l'emploi sportif.

L'**ADESLI**, association **Profession Sports et Loisirs** implantée dans l'**Indre**, s'engage auprès des clubs et associations pour générer des emplois et des services de qualité à long terme.

L'**ADESLI** accompagne les acteurs locaux dans la mise en œuvre des **politiques publiques** d'emploi/formation et de développement local.



Ce que nous vous proposons ?

Un atelier sport santé

Les bénéfices de la pratique d'une activité physique ne sont plus à démontrer (amélioration de la qualité de vie, diminution du stress...).

L'activité physique est aussi une des composantes du parcours de soin.

C'est la raison pour laquelle nous vous proposons un atelier sport santé.

L'objectif est de pouvoir permettre une pratique REGULIERE, ADAPTEE et ENCADREE.

Qu'est ce qu'un atelier sport santé ?

- Un cycle de 12 séances (octobre à décembre) – 1 séance d'une heure par semaine
- D'activités physiques adaptées aux besoins et possibilités de chacun
- Encadré par un enseignant en Activités Physiques Adaptées (titulaire d'une licence en Activité Physique Adaptée et Santé)



Régularité
Qualité
Encadrement



Pour qui ?

- Personnes porteuses de maladie chronique, en affection longue durée (diabète, cancer, maladie cardiovasculaire, obésité...).
- Seniors (>60 ans), repérées comme fragiles.
- Personnes présentant des facteurs de risques (hypertension, surcharge pondérale...)
- Personnes sédentaires et/ou éloignées de l'activité physique

ATTENTION : groupe limité à 10 personnes



Pour faire quoi?




- Des activités physiques et sportives adaptées (renforcement, souplesse, coordination, ...)
- Un bilan de condition physique au début et à la fin de l'atelier



- Se remobiliser pour aller vers une pratique autonome ou en structure
- Se remobiliser dans le cadre d'une prescription médicale
- Redonner goût à l'activité
- Démontrer les bienfaits d'une pratique régulière et adaptée

Où? Quand?

 <p>A Châteauroux <u>A partir du 30 septembre 2024</u></p>	<p>Le lundi de 17h15 à 18h15 et de 18h15 à 19h15</p>
 <p>Sur le Pays de Valençay à Chabris à Valençay à Levroux <u>A partir du jeudi 3 octobre 2024</u></p>	<p><i>Le jeudi</i> de 9h15 à 10h15 de 11h à 12h de 17h30 à 18h30</p>

	A Châtillon sur Indre <u>A partir du 4 octobre 24</u>	Le vendredi de 16h à 17h
	En Brenne A vendoeuvres <u>A partir du 3 octobre 24</u>	Le jeudi de 17h à 18h
	A Arthon <u>A partir du 1^{er} octobre 24</u>	Le mardi de 17h15 à 18h15

Période : octobre – novembre - décembre



Quel tarif?

70 euros par atelier (12 séances) + 10 € de licence (valable l'année)
Cette tarification est permise par l'aide apportée dans le cadre de de différents appels à projets.

Comment faire?

- Une tenue adaptée, confortable
- Prévoir un tapis de gymnastique ou une serviette de toilette, une gourde
- Inscription au préalable par téléphone, mail

Le sport comme outil au service du bien être, de la prévention, de la santé





Association
pour le Développement
de l'Emploi
Sportif
et de Loisirs
dans l'Indre

COMMUNIQUE DE PRESSE

NOUS CONTACTER



Maison des sports
89 allée des sports
36 000 CHATEAUROUX



06 74 50 36 22



adesli36@gmail.com



PSL36



Visitez notre site internet
indre.profession-sport-loisirs.fr

Flashez directement
ce QR code avec votre smartphone



<https://indre.profession-sport-loisirs.fr/>

N'hésitez pas à diffuser l'information.

Salutations sportives,

Le Président de l'ADESLI
Florent GAILLARD

