



# PersoSport Circuit - Training

## Dates-période :

Lundi de 12h15 à 13h15

## Durée :

Du 9 octobre au 27 mai

## Lieu :

SUAPS - Salle de danse  
La Borie

## Nombre de participants :

25

## Public :

Tout public

## Enseignante :

Sophie ROULAUD  
Éducatrice Sportive

Aucun pré requis sauf  
contre-indication médicale

## Modalités pédagogiques :

Pratique accompagnée de  
supports de séances

## Organisme formateur :

SUAPS

## OBJECTIFS

---

- S'accorder un moment pour soi.
- Compenser les mauvaises postures liées au travail.
- Mobiliser progressivement le cardio de chaque participant.
- Améliorer sa forme physique générale.

## CONTENU

---

- Renforcement musculaire/Prévention.
- Équilibre.
- Proprioception.
- Enchaînement d'ateliers visant à solliciter et renforcer l'ensemble du corps.

