



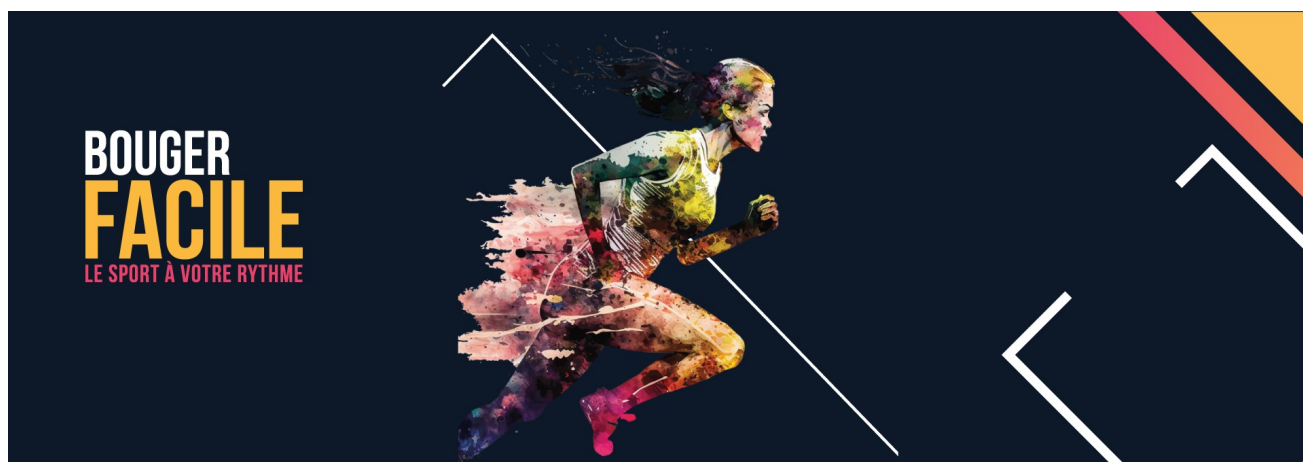
©KT

SPORT, SANTÉ

### **Retrouvez les sensations du sport avec "Bouger facile"**

Nouveau à l'Agglo ! "Bouger facile" pour vous aider à reprendre une activité sportive à votre rythme et en toute autonomie.

*Publié le 4 octobre 2023*



### **Concept**

Le dispositif "Bouger Facile" vous propose des séances de sport en fonction de votre niveau de condition physique, du niveau 1 pour une reprise d'activité physique, au niveau 2 pour une pratique sportive occasionnelle.

Chacun peut ainsi trouver une séance qui lui convient et suivre le programme à son rythme. La durée de chaque niveau est de 8 séances, avec une intensité croissante pour un gain de performances.

Les débutants peuvent commencer par 1 séance par semaine et une fois les 8 semaines de niveau 1 réalisées, ils peuvent passer au niveau 2 pour une pratique sportive plus soutenue.

Découvrez des séances sportives sur mesure proposées par des éducateurs sportifs de Saint-Lô Agglo pour vous aider à reprendre une activité physique en toute simplicité.



CONTACTEZ-NOUS

**SAINT-LÔ AGGLO**

70 rue du Neufbourg

50000 Saint-Lô

Lundi au jeudi

8h30-12h/13h30-17h30

Vendredi

8h30-12h/13h-17h

02 14 29 00 00