



EN CORPS LIBRE

L'association **Solidarité Femmes Bassin** s'associe à la **Maison Sport Santé du Centre Hospitalier d'Arcachon**, pour vous proposer des séances d'activité physique adaptée.

Venez participer aux séances une fois par semaine, avec un accompagnement global :

- ✓ **Bilan initial individuel** proposé à chaque femme avant de commencer les séances
- ✓ Séances **réservées aux femmes accompagnées par Solidarité Femmes Bassin et l'Unité de Victimologie**
- ✓ Séances collectives **variées et ludiques, adaptées à chacune**
- ✓ Pour un **objectif de bien-être**, de reprise de confiance en soi et de reconstruction
- ✓ Dans une **ambiance conviviale**

Un lien avec les associations sportives du territoire est également proposé pour découvrir des nouvelles activités, via des ateliers d'initiation découverte ponctuels.

Où ?



Maison des Femmes

1 rue de la Verrerie
33 380 BIGANOS

Quand ?



Une semaine sur deux,
séance d'1h30

Comment ?



Sur inscription,
après de la
Maison Sport Santé
du CHA et de Solidarité
Femmes Bassin



Pour tout renseignement :

**MAISON SPORT SANTÉ
DU CH ARCACHON**

05 57 52 95 75

maison.sportsante@ch-arcachon.fr

SOLIDARITÉ FEMMES BASSIN

06 89 61 49 10

Pour une autre
pratique sportive,
trouvez une activité
proche de chez vous !

