



🌿 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) 🌿

L'association Club Gym L'Huillier propose, à partir de septembre 2026, des cours d'APA.



Cours le jeudi :



11h15 salle Kercaradec à Saint Gildas



15h00 salle Chapron sous les tribunes à Arzon

📍 Renseignements et inscriptions au forum des associations à Arzon et à Saint Gildas les 5 et 6 septembre 2026.

Sur prescription médicale, l'Activité Physique Adaptée permet d'accompagner les personnes atteintes de maladies chroniques, ou présentant des facteurs de risque (obésité, hypertension...) ou en perte d'autonomie qui ne se sentent pas capables de pratiquer une activité sportive seules.

Les séances proposent un accompagnement personnalisé, progressif et sécurisé, adapté aux capacités et aux besoins de chacun.

- ✅ Mobilité et équilibre
- ✅ Renforcement musculaire doux
- ✅ Amélioration de la condition physique
- ✅ Bien-être physique, mental et social
- ✅ Activité encadrée dans une ambiance bienveillante

