

La boule santé, un sport pour tous !

Apprendre, jouer, progresser, bouger...

Quelle que soit votre motivation, vous êtes le bienvenu.

Les atouts de cette activité physique :

Sans risque : non traumatisante et encadrée par un éducateur spécialisé. (Clément Joly)

Très accessible : tout niveau, toute morphologie et mixité (sexe et âge).

Facile et ludique : geste naturel, divertissement et plaisir par le jeu, progression aisée.



Inciter le mouvement : Coordination, équilibre, fluidité gestuelle.

La tête et les jambes : Concentration, stratégie, renforcement musculaire, marche

Osez la rencontre : Lutter contre l'isolement et la perte d'autonomie. Vie sociale par le partage.

Coordination

Equilibre

Mouvement

Adresse

**BOULE
SANTÉ**

Maintenir ou développer son potentiel
physique et mental

Vous souhaitez une activité physique accessible à tous, non traumatisante, conviviale et ludique, adaptée et encadrée par un professionnel diplômé d'Etat, venez nous rejoindre ...

Amicale Boule Côtoise

Salle Jean BOYER
145 av, Charles de Gaulle
La Cote Saint André

*Une activité proposée par
l'AB Côtoise-Bièvre Isère*

Rendez-vous à partir de novembre :

12 séances de 9h à 11h, le samedi ou le dimanche (suivant la disponibilité du boulodrome).

Contact : 06/85/05/16/91

Inscription le jeudi de 18h à 20h

au boulodrome Jean Boyer - 38260 LA
CÔTE-SAINT-ANDRÉ