

# GRANDS PARENTS & PETITS ENFANTS (03/13 ans)



# 14 ; 21 ; 28 JANVIER ; 04 FEVRIER

## 15H15 - 17H30

Séance d'activité physique grands-parents & petits-enfants  
45 minutes d'activité séparée :



**Côté grands-parents :**  
Ateliers d'équilibre  
Renforcement musculaire  
Assouplissements



**Côté petits-enfants :**  
Parcours de motricité  
Jeux de raquette  
Jeux de précision

## PAUSE GOÛTER (tiré du sac)



**45 minutes d'activité collective :**  
Jeux de raquettes  
Jeux de précision  
Concours grands-parents/petits enfants

15 € la paire, 5€ par pers. sup. (2<sup>ème</sup> grand-parent, 2<sup>ème</sup> petit-enfant ...)

[contact@capapasante.org](mailto:contact@capapasante.org) | 03.63.08.51.59 | 06.40.97.45.11

Cap APA Santé, Maison Sport santé de l'Association le Don Du Souffle  
1 esplanade pr François Barale 25000 Besançon



Association  
le Don  
Du Souffle

