

GRANDS PARENTS & PETITS ENFANTS (03/13 ans)



Cap APA
Santé

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^{ème} grand-parent, 2^{ème} petit-enfant ...)

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

Cap APA
Santé