

## “ Sport Santé Bien Être ” avec la section APAS de l’Amicale Laïque de Roanne

La toute nouvelle et 9<sup>e</sup> section de l’Amicale Laïque de Roanne, APAS (Activités Physiques Adaptées Solidaires) a pris son envol depuis fin 2019.

Elle compte aujourd’hui plus de 50 adhérents et s’inscrit dans le cadre du Sport Santé et Bien Être, elle est animée par une poignée de bénévoles dont certains, diplômés et qualifiés, encadrent des activités. Elle a fait appel également à des professionnels indemnifiés.

Elle a pour mission l’activité physique pour tous et ses bienfaits en premier objectif mais son fondement repose aussi et de façon importante sur le lien social, la solidarité, la santé et le bien être. C’est pour cette raison qu’elle s’inscrit dans les initiatives solidaires et dans les partenariats liés à l’accompagnement et l’aide aux personnes en difficultés et isolées.

APAS propose quatre activités hebdomadaires

- Deux Marches encadrées les Mardis et Jeudis matins (4 à 8 km)
- Une Marche Nordique les samedis matins
- Une séance de Gym adaptée les lundis matins
- Deux séances de Sophrologie les lundis AM et Jeudis AM

En projets et outre ses participations actives aux initiatives solidaires, elle envisage d’élargir ses activités avec la découverte de l’Aviron santé et projette en 2021 d’organiser en partenariat une journée Sport Santé Bien Être avec activités sportives, stands d’information sur la diététique, la naturopathie, la kinésiologie, la thérapie manuelle etc. et un conférence inter active animée par des professionnels du sport et de la santé.

**Contacts et Informations :** 06/71/59/07/06 – 06/29/49/92/35 – [apasroanne@gmail.com](mailto:apasroanne@gmail.com)

et très prochainement sur sa page Facebook

**Membres du bureau :** Annie Nisse, Maguy Etienne, Josiane Cloux, Alain Guillemant, Jacques Vincent, Michel Plumereau, Jacques Odin.