

Journée Sport handi-voile – 12 Janvier – AIX LES BAINS

Une journée dédiée aux compétiteurs handi-valides de la région Auvergne Rhône Alpes, mais aussi aux encadrants des clubs concernés par cette pratique



Organisé par la Ligue de voile en lien avec le secteur régional Handivoile

Une journée animée par :

Pierre Bellina - Professeur d'activité sportive adapté et préparateur physique.

Cyril Fourier – CTS voile et FFVoile Cellule de performance humaine - Préparateur physique et mental

Le programme :

- Les bonnes pratiques sur le plan physique afin de faciliter sa pratique compétitive
- Découvrir ses préférences comportementales et ses préférences motrices
- La respiration un formidable support au service du physique et du mental
- Des outils pour me préparer, pour récupérer, pour m'activer

Rendez-vous le dimanche 12 janvier au DOJO d'Aix les bains. 1445 Boulevard Lepic

La journée débutera à 10h pour se terminer vers 17h.

Le midi nous aurons la possibilité de nous restaurer à proximité de la salle (restauration à la charge de chacun)