Service Promotion Santé Jeunesse
Daniel-JeanRichard 9
CP 634
2400 Le Locle
032/886.63.60

Bouger

avec plaisir

Sport facultatif adapté aux enfants en surpoids

Un constat

En Suisse presque 1 enfant sur 5 est en surpoids.

Les causes :

- Le manque d'activité physique
- Une alimentation trop riche
- La constitution
- Les habitudes alimentaires

Une solution

- Le mouvement, le sport et le jeu sont un facteur indispensable au développement physique, émotionnel, social et mental et favorisent l'intégration des enfants.

Objectifs

- Favoriser le plaisir de bouger et la confiance en soi
- Compléter le programme ordinaire d'éducation physique scolaire
- Découvrir de nouvelles activités
- Stabiliser son poids

En pratique

Une heure d'Aquagym tous les vendredis de 16h à 17h
Lieu: Piscine des Billodes, Le Locle
Du 21 octobre 2016 au 26 mai 2017

Pour s'inscrire, envoyer le coupon ci-joint
Cette activité peut aussi être ouverte sur demande à d'autres élèves

L'aquagym, c'est quoi :

- Un fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements. L'aquagym est particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs.
- Bouger dans l'eau, en musique de manière ludique
- Bénéfique pour la santé :
  - Augmentation du tonus musculaire et respiratoire
  - Amélioration de la circulation sanguine (par le massage de l'eau → pas de courbature et drainage →moins de cellulite)
- Pas besoin de savoir nager
- Augmentation de la confiance en soi

Personne de référence et cours donné par une infirmière diplômée monitrice aquabuilding:

Vuille Audrey. Tél : 032/886.63.60
Mail : audrey.vuille@rpn.ch

Feuille inscription

Sport facultatif gratuit
Lieu : **Piscine des Billodes** Le Locle
Quand : tous les **vendredis de 16h à 17h**
(1er cours le vendredi 21 octobre)

Tu es intéressé(e)?...alors renvoie le talon d'inscription

(dès que possible et avant le 21 octobre)

Nom:_____ Prénom:_____

Classe:_____

Conditions générales :

- Les nouveaux élèves peuvent débuter les cours à tout autre moment de l'année.
- En cas d'accident pendant le cours, l'assurance accident du participant prend en charge les frais
- Chacun s'engage à respecter ses camarades, la monitrice ainsi que les lieux

Date:_____

Signature des parents et du participant:_____

Tu recevras un courrier plus complet lors de ton inscription

A retourner au Service Promotion Santé Jeunesse, Daniel-Jeanrichard 9, CP 634, 2400 Le Locle

Feuille inscription

Sport facultatif gratuit
Lieu : **Piscine des Billodes** Le Locle
Quand : tous les **vendredis de 16h à 17h**
(1er cours le vendredi 21 octobre)

Tu es intéressé(e)?...alors renvoie le talon d'inscription

(dès que possible et avant le 21 octobre)

Nom:_____ Prénom:_____

Classe:_____

Conditions générales :

- Les nouveaux élèves peuvent débuter les cours à tout autre moment de l'année.
- En cas d'accident pendant le cours, l'assurance accident du participant prend en charge les frais
- Chacun s'engage à respecter ses camarades, la monitrice ainsi que les lieux

Date:_____

Signature des parents et du participant:_____

Tu recevras un courrier plus complet lors de ton inscription

A retourner au Service Promotion Santé Jeunesse, Daniel-Jeanrichard 9, CP 634, 2400 Le Locle