

Tarif à la journée  
15€ licencié(e)s  
Sport en Milieu Rural  
20€ non licencié(e)s  
ou  
8€ par activité



Ouverts à toutes  
et tous  
sur inscription à  
partir de 16 ans

# Journée Sport & Bien-être

ATELIERS SPORTIFS ET DE BIEN-ÊTRE  
DIMANCHE 9 MARS 2025  
10H00-17H00

SALLE POLYVALENTE & GYMNASSE  
RUE DES VIGNETTES, 78770 THOIRY  
à but caritatif pour l'association Délos Apei 78

Informations : [yvelines@sportrural.fr](mailto:yvelines@sportrural.fr)



Scannez-moi



## En savoir plus sur l'Association DELOS APEI 78

« Délos Apei 78 est un acteur essentiel du territoire Yvelinois qui assure un accueil et un accompagnement professionnel de qualité de ses bénéficiaires, le mieux adapté possible à leurs besoins. La vocation de l'association est de permettre à toute personne handicapée de pouvoir bénéficier d'un accueil, d'un accompagnement et d'une orientation sans rupture, tout au long de son parcours de vie. L'évolution de l'environnement politique et économique amène l'association Délos Apei à s'interroger sur l'orientation actuelle de la politique publique du médico-social. En tant qu'acteur de terrain, l'association souhaite apporter sa vision et son expérience comme partenaire des autorités publiques et agir concrètement pour l'évolution vers l'inclusion et l'individualisation des parcours ».

# Programme de la journée

## Journée Sport & Bien-être

09/03/2025 accueil dès 9h30



Association de Gymnastique de Thoiry

10h00	●	Marche Nordique (en extérieur) rdu Salle Polyvalente Activité Cardio-Renfo (Gymnase) Stretching Postural (Salle Polyvalente)
11h15	●	Pilates (Salle Polyvalente) Body Karaté (Gymnase)
12h15	●	Pause
13h00	●	Jeux sportifs ludo-sport (Gymnase) Zumba (Salle Polyvalente)
14h15	●	Self-defense (Salle Polyvalente) Danse Afro-Fitness (Gymnase)
15h30	●	Stretching (Gymnase) Hip Hop (Salle Polyvalente)
16h30	●	Démonstration de Hip Hop de l'Association suivi du pot de clôture

Massages sur chaise



Bénéfices reversés o  
l'association  
Delos Apei 78

