

Conseil des éducateurs

Septembre 2019



C'est la rentrée, il est l'heure de s'y remettre !

C'est avec grand plaisir que l'on vous retrouve sur toutes nos activités « Pass'Sports » depuis le lundi 16 septembre 2019!

Vous n'êtes pas encore inscrit ? Pas de panique ! Vous pouvez encore le faire en vous rendant à la piscine Robespierre sur les horaires d'ouverture au public.

Attention pour tous ceux qui ont marqué une réelle pause, nous vous conseillons une reprise en douceur et pour les nouveaux la chanson sera la même.

Quelques conseils d'usage pour une rentrée réussie: privilégiez la récupération

- Hydratez-vous pendant et après les activités ;
- Dormez 6h minimum pour votre organisme ;
- Etirez-vous, même en dehors des activités ;
- Ayez une alimentation saine et variée.

Nous vous rappelons que dans certains cours des options vous sont proposées permettant ainsi de rendre l'exercice plus facile, donc plus adapté à vos capacités, n'hésitez pas à les prendre en compte. Si vous avez une problématique, rapprochez-vous de l'éducateur afin d'en échanger ainsi des solutions d'exécution pourront vous être proposées.

En attendant de vous retrouver sur les séances,

N'oubliez pas l'essentiel, celui de prendre du PLAISIR

L'équipe « Pass'Sports »