



Association Jeanne d'Arc de Maïche

Trouvez votre
nouvelle activité
pour la rentrée !

Handball



Gymnastique
artistique



Tir à l'arc



Tennis de table



Sports en compétition

Venez nous retrouver lors de la Journée
Découverte des sports organisée par la
ville de Maïche

Dimanche 4 septembre
Stade du Jay et gymnase
municipal

Activités de loisir et de sport santé

Activités encadrées par notre éducatrice sportive professionnelle
Diplômée Activité Physique Adaptée et Animatrice fédérale Eveil

Sarbacane

Encadré par un bénévole
Améliore le souffle et la précision



Gym Form' Détente

Ouvert à tous !

Améliore l'endurance, la force et
l'amplitude articulaire de façon ludique



Eveil de l'enfant

De 3 à 6 ans

Activité multisport pour développer la
motricité globale à travers des jeux



Pilates Fondamental

Allonge la silhouette et affine la taille
avec des exercices basés sur la
respiration



Sport sur ordonnance

Activité physique adaptée

Maintien de l'autonomie,
réadaptation à l'effort, équilibre et
mémoire



Fitness

Cross-training, step, enchaînements, exercices
de renforcement musculaire pour améliorer
l'endurance, la force et l'amplitude articulaire

Marche nordique

Améliore l'endurance, l'amplitude articulaire et la force à
travers des situations de jeu et de la randonnée



ANNÉE
2022
2023

Horaires disponibles dès le mois
d'août sur notre
nouveau site internet :

www.jeannedarcdemaiche.fr

Pour plus de renseignements :

ja-maiche@orange.fr ou 06 30 32 71 37 ou 03 81 64 04 25