

LE SPORT EN TOUTE AUTONOMIE

Bouger facile

Le sport à votre rythme avec "Bouger Facile" ! Découvrez des séances sportives sur mesure proposées par des éducateurs sportifs de Saint-Lô Agglo pour vous aider à reprendre une activité physique en toute simplicité.

À propos

Que vous soyez sportif occasionnel ou débutant, notre programme personnalisé vous accompagne pour des entraînements adaptés à votre niveau et à vos objectifs.

niveau 1 : pour une reprise d'activité physique
niveau 2 : pour la pratique sportive occasionnelle

8 séances par niveau

Les séances sont d'intensité croissante. Nous conseillons aux débutants d'effectuer 1 séance par semaine.

Une fois les 8 semaines de niveau 1 réalisées, félicitations vous pouvez passer au niveau 2.

Retrouvez les sensations du sport

CONTACT



SAINT-LÔ AGGLO À VOS CÔTÉS

Direction sport

70 rue du Neufbourg
50000 Saint-Lô

Lundi au jeudi : 8h30-12h /
13h30-17h30

Vendredi : 8h30-12h / 13h-17h

02 14 16 30 00

[Itinéraire](#)

[Courriel](#)



CONTACTEZ-NOUS

SAINT-LÔ AGGLO

70 rue du Neufbourg
50000 Saint-Lô

Lundi au jeudi
8h30-12h/13h30-17h30

Vendredi
8h30-12h/13h-17h

02 14 29 00 00