

IMAPAC : Retrouvez vos éducateurs en cours grâce à des vidéos, ou des fiches d'exercices pendant le confinement (COVID-19)

Calvados

L'APT(Es) : Benjamin Duflot est maintenant disponible en cours par Visio grâce à Mooven, plus d'informations en contactant : duflot.educateurapa@gmail.com et en allant sur www.mooven.fr

Association Saint Germain Animation : L'association adresse à ses adhérents des fiches Hebdomadaire de gymnastique à faire à la maison.

CSCS Leo Lagrange : Retrouvez Alban sur le site du CSCS Leo lagrange <https://www.leolagrange-colombelles.com> , proposition de 1 à 2 vidéos par semaine

Esprit Karaté : Tous les jeudis à 19h, ouvert à tout patients atteints de cancer souhaitant s'initier pendant le confinement. Renseignements : www.espritkaratedouvres.fr

Julien Francesconi (éducateur sportif intervenant notamment au sein de l'OCS) : Page Facebook - Julien Coaching caen. Il y a un cours différent tous les jours en direct sur sa page Facebook à 17h30 et il propose un cours APA en plus le samedi matin à 11h.

L'orange Bleue de Falaise : tous les jours 7/7j des cours sont mis en ligne sur une plateforme, il faut juste être adhérent. Des codes d'accès sont fournis et l'adhérent peut se connecter de chez lui.

Eure

LM BE WELL : créneaux en ROSE PILATES à la demande via zoom. Pour les personnes les plus aguerries le PILATES classique peut être aussi adapté. J'ai des séances proposées chaque jour, le lien de connexion est sur ma page facebook : <https://www.facebook.com/lmbewell/?ref=bookmarks>. Je dispose aussi d'une chaîne youtube sur laquelle je diffuse des séances disponibles quand les personnes veulent : <https://www.youtube.com/channel/UC4dBO2WrXUDaArtCIBQAD1w/videos>

Manche

Aquasanté : Retrouvez le lien sur le site de l'association ou découvrez des cours, conseils sur le site de la Maison Sport Santé du Cotentin : www.maisonsportsantenordcotentin.org

Les anges du sport : Suivez Angélique Chorvot, Page facebook les anges du sport

Orne

MJC Flers : Nos volontaires, par exemple, donnent des conseils culinaires, sportifs, méditatifs...

Page internet dédiée : <https://mjc-flers.fr/confinement-la-mjc-en-dehors-des-murs/>

FB : <https://www.facebook.com/mjc.deflers>

L'orange Bleue de la Ferté Macé : tous les jours 7/7j des cours sont mis en ligne sur une plateforme, il faut juste être adhérent. Des codes d'accès sont fournis et l'adhérent peut se connecter de chez lui.

Samuel GOUIN : Continue de proposer des exercices aux personnes déjà connues de ses séances.

Seine Maritime

Asruc Santé : Chaque semaine nous proposons via notre site internet (asrucante.com) et notre page facebook des séances d'activité en vidéo ou sur fiche destinées au plus grand nombre. Nous avons également communiqué des fiches spécifiques sport et cancer aux adhérents concernés.

Sur la région :

Siel Bleu : Grâce à l'engagement bénévole de plusieurs membres de leur équipe et pour continuer la mission sociale et humaine coûte que coûte, Siel bleu a créé en open source :

- Un Facebook live, où chaque jour un bénévole propose un cours d'activité physique à 14h pour garder la forme et le sourire accessible à toute génération ;
- Des fiches d'exercices pratiques et des vidéos en ligne destinées aux personnes en fragilité pour continuer à faire un peu d'activité ; <https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>
- Nous contactons nos bénéficiaires par téléphone pour garder le lien et leur montrer que l'on ne les abandonne pas

Prenez soin de vous !

