

Mars 2020

La Newsletter



ANNONCE

Pour continuer le sport à la maison, des fiches explicatives ont été mises en place, vous pouvez les retrouver sur notre page Facebook Coala26 ; ou nous pouvons vous les joindre par mails. De plus, des séances de sport sont disponibles les lundis, mardis et jeudis, à 11h en direct sur Facebook. Cela permet de garder le contact mais aussi de se maintenir en forme. Dîtes nous si vous voulez y participer pour que nous vous ajoutions dans la discussion. Ce sont des séances en vidéos orchestrées par Franck, Hugo et Lucinda.

Prenez soin de vous, nous avons hâte de retrouver nos sportifs en pleine forme !

Séance pour Tout le Corps

CONSIGNES :
La séance est composée de 6 exercices.
Quand tu as fait les 6 exercices, tu as fait 1 TOUR.
Tu peux faire 2, 3 ou 4 tours selon ton envie et ta fatigue.
Tu dois faire chaque exercice en respectant le temps ou le nombre de répétition donné.
Entre chaque tour, prends 5 minutes de repos et bois un coup !

5 minutes de repos avant de recommencer un tour

Exercice 1 : Montées de genoux 45 secondes

Exercice 2 : Gainage 30 secondes

Exercice 3 : Squat 15 répétitions

Exercice 4 : Pompes sur les genoux 10 répétitions

Exercice 5 : Fentes 5 répétitions de chaque côté

Exercice 6 : Jumping Jack 15 répétitions

NEVEAU MOYEN

Tu peux réaliser cette séance le matin ou en fin d'après-midi, si possible éloigner des repas
Tu peux faire cette séance 2 fois dans la semaine.

COA'Live ! SPORT

Lundi-Mardi-Jeudi-Vendredi
De 11h à 12h

Se maintenir en forme

Des supers coaches

Garder un lien

Rendez-vous régulier

Gouter ensemble Vendredi de 16h30 à 17h30

contact.coala26@gmail.com

26 Coala sports et loisirs adaptés

PETITS JEUX

Combien de fruits et légumes faut-il manger par jour ?

2

3

5

7



Parmi ces produits, lequel ne fait pas partie des produits laitiers ?

QUI SUIS-JE ?

J'ai 33 ans et je travaille à l'ESAT de Romans. Je pratique l'athlétisme, la natation, le multi-activité, et le sport boule dont je suis championne au point. Mon père est membre du Bureau de Coala.

Alors, m'avez-vous reconnu ?

Le mois dernier il fallait bien sûr reconnaître Rémy Beraud.

PRENEZ SOIN DE VOUS

COVID-19

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Se laver
très régulièrement
les mains



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter



Saluer sans se serrer
la main, éviter
les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)