



Un travail physique complet en musique et en rythme



Un format de séance court et modulable

Une activité accessible et ouverte



Un concentré de bien-être pour le corps et l'esprit



Hirondelles Soullandaises Basket Club



SALLE DE SPORTS N°1

Place de Ledesma
85300 - SOULLANS

Le **MERCREDI** de 20h15
à 21h

à partir du 10 septembre
jusqu'en juin
130 € l'année - Cours mixte

2 séances gratuites

Inscription auprès de : **HUGO**



06-23-57-82-35



hirondellesbasket@hotmail.fr

BASKETONIK®

NOUVEAUTE au
HSBC

Venez essayer le **basket en musique**



[WWW.FFBB.COM/FFBB/
BASKETONIK/PRESENTATION](http://WWW.FFBB.COM/FFBB/BASKETONIK/PRESENTATION)



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE BASKETBALL

SE DEPENSER, PRENDRE DU PLAISIR, PARTAGER

Activité physique dynamique et ludique

- Non compétitive
- Sans opposition directe
- Structurée - Accompagnée
- Basée sur le rythme de la musique et des gestes basket

Vivre mieux

- Se renforcer - Se développer
- S'épanouir seul et en groupe
- Décompresser - Evacuer le stress
- S'accorder du temps

Vivre Ensemble

- Se dépasser en groupe
- Se coordonner - Coopérer
- Faire partie d'une équipe



BASKETONIK

*(RE) METTRE MON CORPS
EN MOUVEMENT,
EN RYTHME ET EN MUSIQUE*

**Venez faire un essai au
BASKET SOULLANDAIS le
MERCREDI SOIR**



Envie



Licence



**Pratique
régulière**



**Certificat
médical**



M'équiper



**Se dépenser
partager, plaisir**

PROGRAMMES BASKETONIK

Soullandais

Publics

Mixités : âge, sexe, CSP, sportifs novices - actuels - anciens

Contenus

- Sessions organisées par des structures labellisées
- Séances animées par un coach qualifié, dynamique et motivant
- Apartir des gestes fondamentaux du basket, en rythme et en musique
- Dépense énergétique optimale

Objectifs

- Développer et entretenir son capital bien-être et santé
- Améliorer sa qualité de vie
- Elargir les interactions et les relations sociales
- Dynamiser les équipes (entreprises collectivités, associations...)