

Activités sportives

à destination d'un public de plus de 50 ans souffrant de pathologies et/ou désireux de reprendre une activité physique adaptée

Santé
Vous
Sport!

La Maison Sport-Santé, comment ça fonctionne ?

Un parcours qui vous permet de débiter ou de reprendre une activité physique en douceur adaptée à vos besoins sur prescription médicale

Adhésion à 20€/an

1

Bilan de forme

3 tests permettant d'évaluer vos capacités et d'adapter au mieux votre programme de reprise

2

Programme "découverte"

2 séances d'initiation à différentes disciplines, en lien avec vos envies, vos capacités physiques et vos besoins

3

Programme d'Activité Physique Adaptée

Votre programme personnel en raison de 1 à 2 séances/semaine



Les bienfaits de l'activité physique

Ce n'est pas que du
Physique !

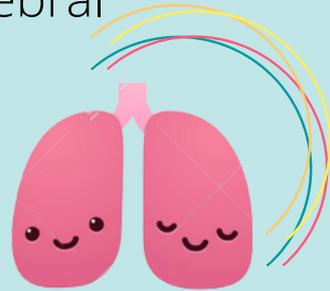


Coeur & vaisseaux

diminution du risque d'accident cardiaque et du
risque d'accident vasculaire cérébral

Poumons

amélioration de la respiration et
aide à l'arrêt du tabac

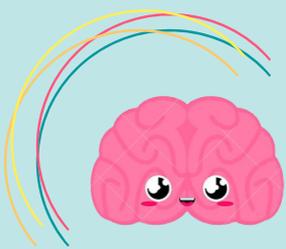


Métabolisme

diminution du taux de sucre et de
graisse dans le sang

Cancer

diminution du risque de cancer
(sein, colon, poumon, utérus)



Psychisme

diminution du stress, amélioration du
moral, de la confiance en soi et du
sommeil



Age

augmentation
de l'espérance
de vie



Muscle & tendons

amélioration de la force et
de la souplesse. diminution
du risque d'ostéoporose

Convivialité!



Santé !

Sport !



Plaisir !

REJOIGNEZ-NOUS !



Territoire PETR Cœur des Hauts-de-France :

Péronne

Epehy



maisonsportsante80@ufolep80.org



03.22.52.49.16