



**Club Labellisé Sport Santé**

## AU PROGRAMME

- Cycle de 12 semaines comprenant 2 bilans.
- Des séances d'activité Physique Sport Adapté avec un Educateur Sportif formé "Sport Santé" et AMAP.
- Vers un mieux être via des cycles de renforcement musculaire, d'équilibre, de souplesse et d'étirements.

## POUR QUI

- Pour les personnes ayant une prescription médicale, sédentaires, atteints de maladies chroniques ou présentant des facteurs de Risques : maladies cardio-vasculaires, respiratoires, diabète, HTA, cancer, maladies neurologiques, dépression, surpoids, obésité...

## COMMENT

- Sur simple prescription médicale
- L'accès au programme se fera par un bilan d'entrée suivi d'un programme personnalisé ainsi qu'un bilan de sortie accompagné d'un carnet de suivi.



### A NOTER :

Séances  
Lundi après-midi et Mardi matin  
(dans un premier temps)

Lieu : Olymp'Sport  
Club de Remise en Forme  
6 rue Charles Sillard 35600 REDON

Réservations  
**02.99.72.30.37**

