

Le jeudi de 9h30 à 10h30  
Le lieu de Rdv peut changer regarder le site  
Tarif adhésion/année: 60€

# Sport Bien être et santé\*

**Vous souhaitez reprendre une activité physique en douceur, vous avez une pathologie/une maladie chronique, vous étiez ou vous êtes dans un protocole de soin, vous êtes en situation de handicap OU rien de tout cela.**

**Cette activité est pour VOUS!!**

**Elle est adaptée et variée, renseignez vous auprès du club**

## Activité support : Marche Nordique

Activité qui sollicite 90% de vos muscles et vos articulations sans les agresser.

### **Pourquoi cette activité**

**Pour renforcer son cardio,  
sa souplesse, son équilibre, sa coordination, sa respiration,  
sa mémoire ...**



Le sport bien être c'est quoi?

#### **Pour votre état psychologique**

Retrouver son équilibre et l'estime de soi  
Se prouver qu'on est capable de..  
Prévenir des épisodes dépressifs...

#### **Pour l'aspect social**

Se sentir bien au sein d'un  
groupe solidaire....

#### **Pour votre santé physique**

Diminuer les douleurs du quotidien  
Retrouver une aisance  
Être acteur de son bien être  
**améliorer les mouvements du quotidien....**

\*Aujourd'hui incontestable, et prouvé par de nombreuses études, que l'activité physique permet d'améliorer la qualité de vie, et de prévenir certaines maladies chroniques

Sport bien être s'inscrit également dans la démarche sport sur ordonnance, Certaines mutuelles peuvent financer une partie renseignez vous