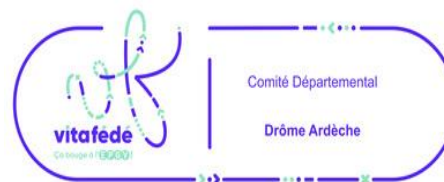


Bienvenue à la fédération du sport santé



Sport sur Ordonnance

Activité Physique Adaptée

Personnes de plus de 60 ans
atteintes d'Affections de Longue Durée

Montélimar

Programme de 12 semaines

Du 13 mars au 26 juin 2023

Activité en salle :
Salle de Dance - Gymnase St Martin
7 rue Bernard Cathelin
Activité en extérieur :
Base de Loisirs -Route du Teil



Comité EPGV 2607

71 rue P. Latécoère 26000Valence

Delphine Saury-Oyarzabal

Téléphone : 06-87-68-16-81

Mail : delphine.saury-oyarzabal@comite-epgv.fr



Du 13 mars au 26 juin 2023



3 séances par semaine :

- 1h en salle – lundi 14h30
- 1h en extérieur – jeudi 9h
- 1 en autonomie

1 temps d'échange et de suivi téléphonique par semaine

Tests en début et en fin de programme

Coupon d'inscription

Montélimar

TARIF

35€

Certificat médical et prescription d'activité physique obligatoire

Nom.....

Prénom.....

Date de naissance:

Adresse:

Tél.....

Email.....

Coupon à retourner avec un chèque de 35€ à l'ordre du
CODEP EPGV Drôme-Ardèche
à l'adresse suivante:

Maison des bénévoles du sport, 71 rue P. Latécoère, 26000 VALENCE

SPORT SUR ORDONNANCE

Améliorer sa condition physique et son état de santé

Cardio
Respiratoire

Détente

Renforcement
musculaire

LE PACK

Souplesse
articulaire

Lien
social

Equilibre

SPORT SANTE

Des séances multi-activités en petits groupes

8 personnes
maximum

ENCADREES PAR UN ANIMATEUR QUALFIE A.P.A.

Programme comprenant par semaine :

2 séances encadrées : 1 en salle et 1 en extérieur

1 séance en autonomie

1 appel téléphonique - échange et suivi

Public concerné : personnes atteintes d'Affection
de Longue Durée et de Maladies Chroniques