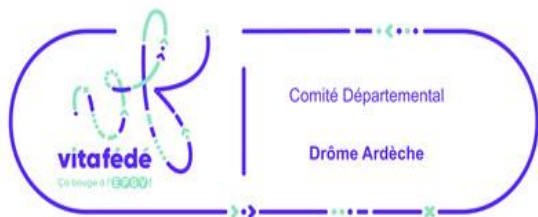


Bienvenue à la fédération du sport santé



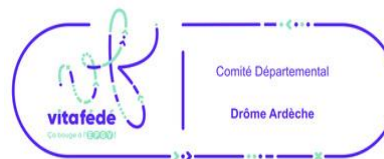
Activité en salle :
Salle Robert Freyss
22 rue du Stade
Activité en extérieur :
RDV Place du marcher ou Parc de
Lorient



Comité EPGV 2607

71 rue P. Latécoère 26000Valence

Delphine Saury-Oyarzabal
Téléphone : 06-87-68-16-81
Mail : delphine.saury-oyarzabal@comite-epgv.fr



**Comité EPGV
Drôme Ardèche**



Sport sur Ordonnance

Activité Physique Adaptée *

Personnes de plus de 60 ans

Beauvallon

Programme de 18 semaines

Du 10 janvier au 13 juin 2023

Inscription possible toute l'année

Du 10 janvier au 13 juin 2023



3 séances par semaine :

- 1h en salle – mardi 14h
- 1h en extérieur – jeudi 10h30
- 1 en autonomie

1 temps d'échange et de suivi téléphonique par semaine

Tests en début et en fin de programme

Coupon d'inscription

Beauvallon GR 2

Certificat médical et prescription d'APA obligatoire

Nom.....

Prénom.....

Date de naissance:

Adresse:

Tél.....

Email.....

TARIF
35€



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 QUALIFIE A.P.A.

Programme de 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**