Retrouvez-nous à Langueux, Perros-Guirec, Lannion, Guingamp et sur
www.sport-sante-armor.fr

MAISON SPORT SANTÉ D'ARMOR

vyv3 Bretagne

Programme
Sport-santé
destiné aux **adultes** et **seniors**

ETAPE 01

Prise de RDV
02 96 75 27 59

ETAPE 02

Bilan initial
Entretien motivationnel
Tests physiques

ETAPE 03

Recommandations de pratique
Programme personnalisé en fonction des objectifs thérapeutiques

ETAPE 04

Orientation
Cours "passerelle", associations sportives ou pratique autonome

ETAPE 05

Suivi
Téléphonique et bilan final

Quels que soient votre âge, condition physique et état de santé, nous vous accompagnons pour trouver une pratique d'
activité physique adaptée
à votre besoin.

cpts du Trégor Communauté Professionnelle Territoriale de Santé · CPTS Baie d'Armor · Saint Brieuc · Ville de Perros-Guirec · Ville de Langueux · Lannion · Guingamp Paimpol Agglomération · Académie de Rennes Liberté Égalité Fraternité · ars Agence Régionale de Santé Bretagne

Retrouvez-nous à Langueux, Perros-Guirec, Lannion, Guingamp et sur
www.sport-sante-armor.fr

MAISON SPORT SANTÉ D'ARMOR

vyv3 Bretagne

Programme
Sport-santé
destiné aux **adultes** et **seniors**

ETAPE 01

Prise de RDV
02 96 75 27 59

ETAPE 02

Bilan initial
Entretien motivationnel
Tests physiques

Quels que soient votre âge, condition physique et état de santé, nous vous accompagnons pour trouver une pratique d' activité physique adaptée à votre besoin.

ETAPE 03

Recommandations de pratique
Programme personnalisé en fonction des objectifs thérapeutiques

ETAPE 04

Orientation
Cours "passerelle", associations sportives ou pratique autonome

ETAPE 05

Suivi
Téléphonique et bilan final

cpts du Trégor Communauté Professionnelle Territoriale de Santé · CPTS Baie d'Armor · Saint Brieuc · Ville de Perros-Guirec · Ville de Langueux · Lannion · Guingamp Paimpol Agglomération · Académie de Rennes Liberté Égalité Fraternité · ars Agence Régionale de Santé Bretagne

L'activité physique pour la santé

L'activité physique régulière est indispensable pour **préserver votre capital santé**: elle protège de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, certains types de cancers, etc.), prévient la prise de poids et préserve l'autonomie en maintenant le capital musculaire, osseux mais aussi cérébral.

Les cours "passerelle"

Suite au bilan initial, la Maison Sport-Santé d'Armor propose des cours «passerelle » en **petits groupes**, ce qui permet de prendre en compte les objectifs de chacun. Au travers ces séances, l'enseignant en activité physique adaptée vous accompagne à reprendre en douceur une activité physique grâce à des **exercices personnalisés et progressifs**. Les ateliers favorisent le maintien ou le développement de vos capacités physiques et vous donnent les clés pour devenir actifs au quotidien.
À l'issue du cycle vous serez orientés vers des cours d'associations sportives proches de chez vous, aussi un programme individualisé à effectuer en autonomie vous sera remis.

Pour qui ?

L'accompagnement s'adresse aux adultes sédentaires, éloignés de la pratique physique ou ayant une pathologie et est ouvert à tous, quel que soit votre âge, condition physique et état de santé.

Comment ?

Contactez la Maison Sport-Santé d'Armor au **02 96 75 27 59** ou **06 45 30 91 71**. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique est obligatoire, demandez-le à votre médecin.

Par qui?

Les professionnels de la Maison Sport-Santé d'Armor sont des **enseignants en activité physique adaptée** spécialisés dans les pathologies chroniques, la prévention santé et la perte d'autonomie.

L'activité physique pour la santé

L'activité physique régulière est indispensable pour **préserver votre capital santé**: elle protège de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, certains types de cancers, etc.), prévient la prise de poids et préserve l'autonomie en maintenant le capital musculaire, osseux mais aussi cérébral.

Les cours "passerelle"

Suite au bilan initial, la Maison Sport-Santé d'Armor propose des cours «passerelle » en **petits groupes**, ce qui permet de prendre en compte les objectifs de chacun. Au travers ces séances, l'enseignant en activité physique adaptée vous accompagne à reprendre en douceur une activité physique grâce à des **exercices personnalisés et progressifs**. Les ateliers favorisent le maintien ou le développement de vos capacités physiques et vous donnent les clés pour devenir actifs au quotidien.
À l'issue du cycle vous serez orientés vers des cours d'associations sportives proches de chez vous, aussi un programme individualisé à effectuer en autonomie vous sera remis.

Pour qui ?

L'accompagnement s'adresse aux adultes sédentaires, éloignés de la pratique physique ou ayant une pathologie et est ouvert à tous, quel que soit votre âge, condition physique et état de santé.

Comment ?

Contactez la Maison Sport-Santé d'Armor au **02 96 75 27 59** ou **06 45 30 91 71**. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique est obligatoire, demandez-le à votre médecin.

Par qui?

Les professionnels de la Maison Sport-Santé d'Armor sont des **enseignants en activité physique adaptée** spécialisés dans les pathologies chroniques, la prévention santé et la perte d'autonomie.