

Nouveauté

Programme Action Sport Santé

« AFFIN' & VOUS »



En quoi cela consiste ?



Le PASS « AFFIN' & VOUS » est conçu pour amener à la pratique d'une activité physique toutes les personnes voulant perdre du poids de façon structurée et avec un suivi médical construit.

Le programme :

- Consultation chez un diététicien membre du réseau Sport Santé. (5 fois/an)
- Rendez vous chez un médecin généraliste du réseau pour établir votre certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique.
- Rendez vous avec le coordonnateur du pôle Sport Santé pour faire la programmation de vos activités physiques.
- Cour de cuisine à raison de deux fois dans l'année

Quels sont les objectifs ?



- Maintenir et accroître le niveau habituel d'activité physique ou sportive.
- Sensibiliser aux bienfaits des APS (activités physiques et sportives) pour la régulation et la perte de poids.
- Améliorer le système cardio-vasculaire, respiratoire et ainsi consommer le maximum d'énergie sur chaque séance.

Quel est son contenu ?



Une ou deux fois par semaine, pendant 44 semaines, les participants font des exercices en groupe. Séances évolutives, exercices adaptés, en intérieur ou en extérieur suivant les cycles. Exercices cardio-vasculaires, exercices de renforcement et mouvements d'assouplissement.



Où cela se passe ?

Au complexe sportif Raymond Martin à Cabriès

