

SPORT À COEUR

UN PROGRAMME PROPOSÉ DANS LE CADRE DU DISPOSITIF "SPORT SUR ORDONNANCE"

Ce programme est adressé à toutes les personnes souffrant d'une maladie cardiaque, d'hypertension, de diabète ou d'obésité.

Un accompagnement spécifique est proposé au travers d'activités physiques adaptées à la pathologie et aux capacités de chacun.

Les séances sont adaptées aux objectifs de chaque participant et peuvent être constituées d'exercice d'endurance, de cardio, d'équilibre, de renforcement musculaire ou de souplesse.

Le programme « Sport à cœur » sera bénéfique au bien-être général et aura un impact direct sur la santé du pratiquant.

Avez-vous pensé à vous faire prescrire du sport par votre médecin?

Plus de renseignements à l'accueil de votre club ou auprès de votre médecin.

SPORT À COEUR

STADE NAUTIQUE AVIGNON

Mardi 9h à 10h - Vendredi de 9h30 à 10h30

Inscription & Renseignements
04 90 25 46 85 - casl@avignon-sport.com

