

Offre d'Exercices Physiques pour la Santé (sport sur ordonnance)

Activités et encadrement adaptés pour des personnes inactives, sédentaires ou porteuses de pathologies chroniques à faible facteur de risque et sans limitations fonctionnelles.

3 séances encadrées d'activités physiques par semaine :

- **Gym douce le mardi 11h15 à 12h15 Salle quartier Cap de Bos**
- **Pilates mardi 19h00 à 20h00 Salle quartier Cap de Bos**
- **Marche Nordique Sport Santé jeudi 14h30 à 16h00 en extérieur**

Il est recommandé de pratiquer au minimum une séance encadrée, plus une seconde séance encadrée ou en autonomie (dans nos autres cours, voir planning).

Evaluation de la condition physique initiale et bilan (carnet d'accompagnement).

Suivi des personnes atteintes d'ALD tout au long de la saison (progression, difficultés rencontrées,...)

Deux animatrices formées APA (Activités Physiques Adaptées).

Club référencé auprès du PEPS Nouvelle Aquitaine.

