

J'MACTIV Santé

LE SPORT SUR ORDONNANCE

C'est quoi le sport santé ? Il recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant, ceci conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

Cette démarche préventive s'adresse aux personnes atteintes d'obésité ou d'une affection de longue durée : diabète, cancer (sein, colorectal, prostate), artérite des membres inférieurs, maladie coronaire stabilisée, BPCO.

Reprendre une activité physique en toute sécurité et avec le plaisir qui apporte le supplément de motivation nécessaire à une pratique régulière, phénomène renforcé par la pratique collective et conviviale !

Le programme se base sur une approche omnisports qui regroupe plusieurs familles :

Cardio-vasculaire

Tonicité musculaire

Souplesse et Equilibre

Activités ludiques

BOUGER PLUS POUR VIVRE MIEUX

HORAIRES DES SEANCES : PLUSIEURS CRENEAUX POSSIBLES au choix

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Ateliers Bien-Être	09h15 à 10h00 10h15 à 11h00			
Gym douce / Pilates	11h15 à 12h00 13h15 à 14h00		9h15 à 10h00 10h15 à 11h00	11h15 à 12h00
Stretching		12h15 à 13h00	11h15 à 12h00	
Marche nordique			10h30 à 12h00	

Forfait « au ticket »
 Adhésion et licence annuelle
 + 10 crédits = 70€

Tarifs* :
2 FORMULES
 au choix

Forfait « illimité »
 250 € / an
 TOUT COMPRIS

- Séance d'essai avant inscription définitive / Certificat médical obligatoire
- Matériel pédagogique adapté et infrastructures uniques (dojo, salle omnisports, terrains de tennis, badminton et padel, salle d'accueil, Club House, espaces verts, parcours de santé...)
- Encadrement par moniteurs diplômés (Brevets d'état formés au Sport Santé)
- Licence FS ASPTT Multisports - Inscriptions possibles toute l'année
- Achat crédits au Secrétariat (carnet 10 tickets = 50 €) / 1 séance au choix = 1 crédit
- *Prise en charge d'une partie de l'adhésion (1ère année) en fonction du dispositif
- Réservation des séances obligatoire via le site internet Balle Jaune (codes à l'inscription)
- Info au secrétariat pour passerelle avec la marche nordique