

# 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	09h00 à 09h50 10h00 à 10h50			
Gym douce / Pilates	11h15 à 12h00	12h15 à 13h00	10h15 à 11h00	11h15 à 12h00
Marche nordique				16h30 à 18h00

**Forfait « au ticket »**  
 Adhésion et licence annuelle  
 + 10 crédits = 65€

**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)