

QUI SOMMES-NOUS ?

Une association intercommunale dont la mission principale est de **développer la pratique d'Activités Physique Adaptée et Sportive** au plus proche de votre lieu de vie.

QUELLES SONT NOS ACTIONS ?

- **Inform**, **sensibiliser** les personnes à la pratique d'une activité physique régulière tout au long de la vie,
- **Réaliser** un bilan de forme sur prescription médicale,
- **Orienter** les personnes dans la pratique d'une activité physique,
- **Permettre la pratique** d'une activité physique et/ou sportive régulière et sécurisée.

QUI EST CONCERNÉ ?

Tout le monde et particulièrement :

- les personnes en bonne santé (enfants, adultes et seniors) dites « **éloignées de la pratique** » ou « **sédentaires** »
- les personnes atteintes d'une maladie chronique et/ou d'une affection de longue durée, d'obésité et les personnes en perte d'autonomie.

**POUR TOUTE
INFORMATION OU PRISE
DE RENDEZ-VOUS :**

Alice TORCY

**Coordinatrice de la Maison Sport-Santé
Directrice ActiVallées**

06 49 60 20 47

activallees06@gmail.com



SUIVEZ TOUTES NOS
INFORMATIONS SUR
@Activallees



**ACTIVEZ
VOTRE SANTÉ !**

Venez pratiquer une
Activité Physique Adaptée
pour améliorer votre qualité de vie



**Un réseau de professionnels
du sport et de la santé**

Pour participer aux activités adhérez à l'association :

Nom :

Prénom :

Adresse mail :

Téléphone :

Commune :

Je souhaite recevoir par SMS ou par mail l'actualité et les actions d'ActiVallées.

Je souhaite adhérer à l'association
Cotisation annuelle : 10 € (hors licences)

Règlement par espèces ou chèque à l'ordre d'ActiVallées

Coupon à déposer dans votre mairie



LES PARTENAIRES DE LA MAISON SPORT-SANTÉ



Ne pas jeter sur la voie publique



Pratiquer une activité physique **motivante et ludique** de manière **régulière et encadrée** a de nombreux bienfaits :

- Prolonge l'espérance de vie
- Améliore le sommeil
- Diminue le risque de cancers
- Atténue les douleurs
- Lutte contre l'ostéoporose
- Maintien du poids de forme
- Préviend le diabète et des maladies cardio-vasculaires
- Régule le stress et l'anxiété
- Procure de la confiance en soi et du bien-être
- Préviend les risques de chute

L'Activité Physique est reconnue depuis 2011 par la **Haute Autorité de Santé** comme une **thérapeutique non médicamenteuse**

"Créer des liens sociaux favorise la lutte contre les maladies létales"



Programme de la rentrée

ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ

Animés par des professionnels autour des thématiques suivantes : sommeil, nutrition, bien-être par la relaxation, sophrologie, équilibre et prévention des chutes, pilates, gymnastique cérébrale, gestes de premiers secours ...

SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Séances de sport-santé adaptées pour **les seniors, les adultes et les enfants.**

ACTIVITÉS CULTURELLES

Sorties culturelles et sportives programmées tout au long de l'année

PROGRAMMES SUR MESURE

Parcours de remise en forme individualisé sur prescription médicale avec bilan de forme.

