

Activités Physiques Adaptées

Sport Santé

Prenez soin de vous et de votre santé



Marche nordique



Gym douce



Relaxation



Équilibre



Stade de la Paguette

66 chemin du loup

74160 St Julien en Genevois



04 50 79 06 89



sport-sante@asj74.org



www.asj74.org

Le sport santé, c'est quoi ?

- Une activité physique **adaptée** aux besoins et capacités de chacun
- Une activité pratiquée pour le **plaisir**, dans une atmosphère conviviale
- Une activité pour améliorer sa santé et sa **qualité de vie**



Le sport santé, c'est pour qui ?

- Maladie chronique
- Prévention santé
- Personnes âgées
- Facteurs de risques
- Sport sur ordonnance
- Personnes sédentaires

Tout le monde peut participer, quelque soit son sexe, âge, niveau de forme ou état de santé



Le sport santé, quels bienfaits ?

Mobilité

Vitalité

Bien-être

Le sport santé, combien ça coûte ?

195€ (tarif dégressif en cours d'année)

Bilan personnalisé et séances d'essai offerts

