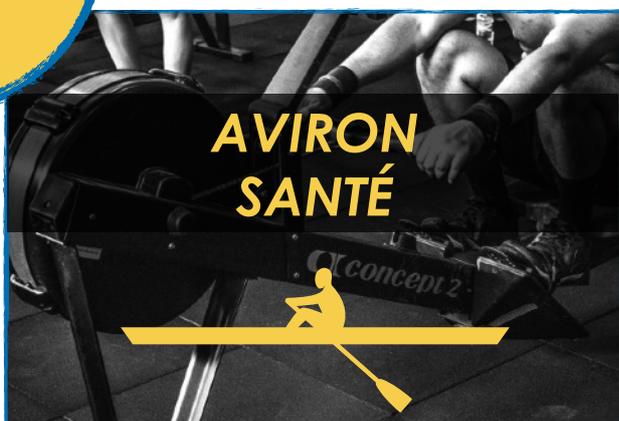
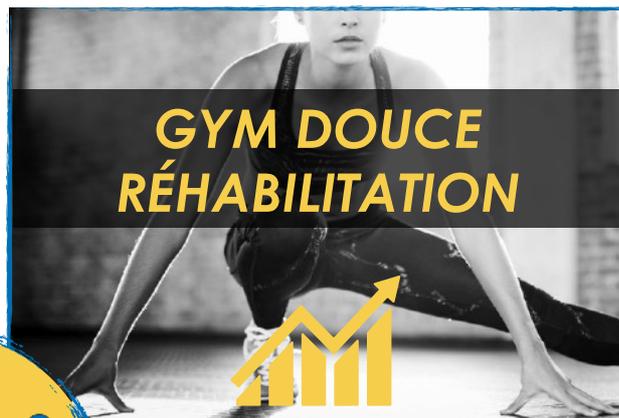


VIVEZ BOUGEZ SOURIEZ

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Contact :

06 99 08 29 44 - 04 99 58 35 35

sport.sante@mucomnisports.fr // mucomnisports.fr/sante

POUR QUI ?

- Cette section est ouverte à toute personne, sédentaire, sénior, porteuse de maladies chroniques ou affectée par une ALD (Affection de Longue Durée).

LE PRINCIPE ?

- 1 test & 1 bilan personnalisé.
- 1 à 2 séances hebdomadaires sur un cycle de 9 ou 12 semaines suivies d'un bilan final.
- Les 4 activités aux choix sont des Activités Physiques Adaptées.
- Après cette période, nous pouvons, si vous le souhaitez, vous orienter vers une activité adaptée à votre niveau et à vos envies au sein d'une des 30 sections du MUC Omnisports.

COÛT DE L'ACTIVITÉ ?

	Cycle de 9 semaines	Cycle de 12 semaines
1 séance hebdomadaire	220 €	290 €
2 séances hebdomadaires	300 €	390 €

- Possibilité de prise en charge du coût de l'activité par votre mutuelle sur prescription médicale.

ACTIVITÉS	DATES	HEURES
Gym douce de réhabilitation	MARDI	12h30-13h30
Marche avec Bâtons	SAMEDI	10h30-11h30 ou en début de soirée selon la disponibilité du groupe
Activités aquatiques santé	MERCREDI	45 minutes au choix de 16h à 18h15
Aviron Santé sur ergomètre	MERCREDI & VENDREDI	11h-12h