SPORT-SANTÉ

Le sport-santé est une réadaptation douce à l'effort pour les personnes éloignées d'une pratique sportive, soit par manque de temps soit suite à une pathologie. Grâce à un suivi personnalisé, chacun pourra progresser à son rythme.

BIENFAITS DU SPORT-SANTÉ

- Diminue le risque de chute
- Améliore la santé physique et mentale, par différentes activités ludiques
- Améliore la qualité de vie (meilleur sommeil, maintien de l'autonomie)
- Diminue la prise de poids, le risque de maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, maladies coronariennes,

Les personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD) peuvent participer à cette activité après un entretien spécifique.

Cette activité fait partie de notre offre globale de l'USML Gyms.

HORAIRES

Reprise des cours le mercredi 6 septembre 2023 au POPD.
Mercredi et jeudi de 9h00 à 10h00, salle A
Samedi de 8h30 à 9h30, salle B

Cours animés par Bruno Carlotti, professeur diplômé d'Etat

INSCRIPTIONS

Au secrétariat de l'USML ou sur place, aux jours et horaires des cours

CONTACT

Présidente : GARNIER-DUMESNIL Isabelle
06 46 57 87 49 (CARLOTTI Bruno)
info@usml.fr

SPORT-SANTÉ

Le sport-santé est une réadaptation douce à l'effort pour les personnes éloignées d'une pratique sportive, soit par manque de temps soit suite à une pathologie. Grâce à un suivi personnalisé, chacun pourra progresser à son rythme.

BIENFAITS DU SPORT-SANTÉ

- Diminue le risque de chute
- Améliore la santé physique et mentale, par différentes activités ludiques
- Améliore la qualité de vie (meilleur sommeil, maintien de l'autonomie)
- Diminue la prise de poids, le risque de maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, maladies coronariennes,

Les personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD) peuvent participer à cette activité après un entretien spécifique.

Cette activité fait partie de notre offre globale de l'USML Gyms.

HORAIRES

Reprise des cours le mercredi 6 septembre 2023 au POPD.
Mercredi et jeudi de 9h00 à 10h00, salle A
Samedi de 8h30 à 9h30, salle B

Cours animés par Bruno Carlotti, professeur diplômé d'Etat

INSCRIPTIONS

Au secrétariat de l'USML ou sur place, aux jours et horaires des cours

CONTACT

Présidente : GARNIER-DUMESNIL Isabelle
06 46 57 87 49 (CARLOTTI Bruno)
info@usml.fr