



Passerelle Sport Santé **BOURGANEUF**

Tél. 06 87 44 90 39



BOURGANEUF

Salle des Sports JEAN JAURES

Chacun doit être convaincu de l'importance, pour sa santé, d'une activité physique régulière. C'est prouvé.

LIMOUSIN SPORT SANTÉ a la mission d'aider chaque médecin, à engager un plus grand nombre de ses patients, dans une pratique d'activité physique adaptée régulière.

L'ACTION DE LIMOUSIN SPORT SANTE, EN PRATIQUE :

1 / Votre médecin vous a conseillé de participer à ce programme de la **Passerelle Sport Santé de Bourgneuf**. Il vous a remis un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité physique adaptée. Il vous a communiqué ce n° de téléphone : 06 87 44 90 39.

2 / Appelez la Passerelle Sport Santé de Bourgneuf, pour prendre rendez-vous avec l'éducateur, M. Régis LATOUR.

3 / Ce premier entretien, vous apportera des informations et évaluera votre état de forme physique, avec des tests simples, standards. Venez donc, en tenue vestimentaire souple, avec des chaussures adaptées, pour être à votre aise.

4 / Puis, le programme de remise en forme se déroulera en 2 à 4 mois (1 fois par semaine), en groupes, de 5 à 7 personnes. Pendant ce temps, vous pourrez choisir une association sportive pour continuer très régulièrement et agréablement, une activité physique adaptée.

5 / La phase « passerelle Sport-Santé » est gratuite. Au-delà, chaque association sportive vous demandera une cotisation, avec une licence, dont le tarif vous sera indiqué (de l'ordre de 50 à 100 € par an).

Pr. Patrice VIROT

Président de Limousin Sport Santé

Mail : limousinsportsante@orange.fr



www.limousin-sport-sante.fr

Pour connaître toutes les associations sportives, proches de chez vous :

www.annuairedusport.fr