



Passerelle Sport Santé de TULLE

Tél. 06 71 32 42 06

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

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.

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 TULLE**. 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 71 32 42 06**.

2 / Appelez cette Passerelle Sport Santé de Tulle, pour prendre rendez-vous avec l'éducateur.

3 / Ce premier entretien individuel, vous apportera des informations et évaluera votre état de forme physique, avec des tests simples. 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 3 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, longtemps.

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

Dr. Jean-Louis SOULIER
Maire Adjoint



www.limousin-sport-sante.fr

Pour connaître toutes les associations sportives, proches de chez vous :
www.annuairedusport.fr