PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les passerelles Sport Santé permettent de reprendre en douceur une activité physique. Les programmes de remise en forme sont adaptés aux capacités et aux besoins des pratiquants. Les passerelles sont entièrement gratuites et ouvertes à tous (y compris aux personnes atteintes de pathologies chroniques et d'affections de longue durée). Elles orientent vers des activités sportives de votre choix.

SAINT-PAUL GYM - salle des fêtes

VOUS SOUHAITEZ INTÉGRER LA PASSERELLE ?

06 08 85 34 59

ETAPE 1
PRESCRIPTION

Vous disposez d'une ordonnance de votre médecin vous prescrivant une activité physique.

ETAPE 2
RENDEZ-VOUS

Vous téléphonez à la passerelle et prenez un rendez-vous.

ETAPE 3
ACCUEIL

Vous êtes accueilli par un éducateur spécialisé dans l'Activité Physique Adaptée (APA). Vous passez des tests simples pour évaluer vos capacités et vos besoins.

ETAPE 4
REMISE EN FORME

Vous suivez un programme adapté de remise en forme. Les séances sont collectives, et vous bénéficiez de conseils sur l'hygiène de vie et l'alimentation.

ETAPE 5
CONSEIL

En intégrant une passerelle Sport Santé vous bénéficiez des conseils des équipes de Limousin Sport Santé pour bien choisir votre activité physique.

ETAPE 6
POURSUITE

Une fois le programme terminé vous continuerez l'activité physique dans une association (référencée par LSS) qui pratique l'activité physique adaptée.

Label Qualité Club Sport Santé
Fédération Française EPGV 2021-2025
EPGV SAINT PAUL GYM
A087163