



SANTÉ SPORT PROVENCE

CENTRE MÉDICO-SPORTIF ASSOCIATIF
RECONNU PAR L'ÉTAT

vous propose
ses Activités Physiques Adaptées

2021-2022



Atelier Sport Santé

Marche nordique

Gym douce
Pilates



début le 13 septembre

Activités	Horaires	Tarifs
Pilates santé	mardi : 12 h 30/13 h 30 Centre Ressource	200 € / an (1 heure)
Programme Santé	mardi/vendredi 10 h 00/11 h 00 Maison des Arts de Combat	200 € / an (1 heure) 280 € / an (2 heures)
Marche Nordique Santé	samedi : 11 h 15/13 h 15 (activité de pleine nature)	10 € la séance (carte de 10 séances)
Atelier sport santé	lundi/mardi 14 h 00/15 h 00 et 15 h 00/16 h 00 Encagnane	

Maison des Arts de Combat, complexe du Val de l'Arc (rue Henri Moissan, 13100 Aix-en-Provence). **Centre Ressource** (Pôle d'activités d'Aix, 1140 rue André Ampère Actimart 2, 13851 Aix-en-Provence), **Encagnane** (2 rue Germain Nouveau, 13090 Aix-en-Provence).

Adhésion : 20 € / an

Règlement possible en 3 fois

Possibilité de prise en charge par votre mutuelle

(exemple : plate-forme



pour la MAIF, etc.)

Atelier Sport Santé et Pilates : Adaptés à tous publics. Activités douce avec accompagnement personnalisé mêlant le Pilates (pour renforcer les muscles profonds et avoir un centre - ceinture abdominale-dos - fort, une bonne posture, renforcer son équilibre) et le stretching doux pour plus de souplesse et de mobilité.

Les programmes Santé : Activités Physiques Adaptées sur 3 mois. Comprenant un temps d'échange, d'information santé. Ils sont reconnus par l'ARS et peuvent être suivis de façon unique ou sur l'année.

- programme Equilibre : améliorer son tonus corporel, sa posture et surtout son équilibre
- programme Coeur & Forme : améliorer son souffle et renforcer ses capacités cardio-respiratoires.
- programme d'Activité Santé Mixte.

La Marche Nordique Santé : Adaptée à toute personne désirant débiter ou reprendre de façon progressive une activité de pleine nature conviviale (en groupe de taille raisonnable) en améliorant les capacités cardio-respiratoires, la tonicité musculaire (jambes, bras, dos, abdos), la posture...

Les séances se font en groupe et comportent toutes une partie échauffement et étirement.

Activités encadrées par des éducateurs sportifs diplômés d'Etat.

38, avenue de Lattre de Tassigny – 13090 Aix-en-Provence

contact@santesportprovence.com

www.santesportprovence.com



ne pas jeter sur la voie publique