

REPRENEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE !



**INFORMATIONS, CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT
PAR DES PROFESSIONNELS**

MAISON SPORT-SANTÉ

Complexe Sportif J. Marinelli - 2, rue Jacques Marinelli

mss@ville-melun.fr - 06 12 74 10 79

(Permanence téléphonique du lundi au vendredi)





ET SI ON SE REMETTAIT EN FORME ?

Quel que soit votre âge, votre condition physique, la Maison sport-santé vous accompagne dans la reprise d'une activité physique.

Outre les informations, conseils, programmes personnalisés, orientation vers une association partenaire, les éducateurs sportifs qualifiés se feront un plaisir de vous guider dans cette démarche.

À la devise de Pierre de Coubertin « *le plus important est de participer* », à la Maison sport-santé nous rajouterions « *l'essentiel, c'est la santé* ».

DES ACTIVITÉS QUI S'ADAPTENT À TOUTES ET À TOUS.

Afin de répondre au mieux à vos besoins et envies, nos éducateurs sportifs seront en mesure de vous recevoir en entretien à la Maison sport-santé et d'effectuer des tests physiques dans la salle de remise en forme attenante. Un programme individualisé de trois mois est proposé aux personnes qui ont besoin d'une reprise progressive et adaptée.

EN RÉSUMÉ

LA MAISON SPORT-SANTÉ DE MELUN S'ADRESSE :

- Aux personnes en bonne santé qui souhaitent se remettre à une activité physique
- Aux personnes souffrant de maladies chroniques



La pratique d'une activité physique régulière, modérée et adaptée est la meilleure manière de prévenir de nombreuses maladies chroniques (hypertension, asthme, diabète, maux de dos...).

Les bénéfices d'une telle activité se constatent rapidement sur les capacités cardiovasculaires, les douleurs articulaires et sur le bien-être général.

LA SÉDENTARITÉ ET L'INACTIVITÉ NE SONT PAS UNE FATALITÉ !

Nous trouverons ensemble l'activité physique qui vous convient, que ce soit dans une association ou dans la vie de tous les jours.

25 créneaux ouverts, jusqu'à 9 disciplines :

gymnastique douce, yoga, tai-chi, aquagym, natation-santé, athlétisme-santé, renforcement, musculaire, tennis-santé, boxe-santé...



PROGRAMME GRATUIT DE 3 MOIS, PUIS ACCOMPAGNEMENT VERS UNE PRATIQUE AUTONOME OU GUIDÉ VERS UNE ASSOCIATION SPORTIVE.