

NOS ABONNEMENTS

ENGAGEMENT DE 3 MOIS
45€ / MOIS
+ 2 entretiens

ENGAGEMENT DE 6 MOIS
41€ / MOIS
+ 3 entretiens

ENGAGEMENT DE 9 MOIS
39€ / MOIS
+ 4 entretiens

*L'abonnement donne accès à 1 à 2 séances au choix parmi les activités de la maison sport santé
Un supplément de 3 € sera demandé pour l'accès à Aqua Val Maine à chaque séance.*

Des entretiens intermédiaires et finaux seront également effectués pour suivre l'évolution de votre forme. Ces entretiens sont obligatoires et répondent au cahier des charges des Ministères des Sports et de la Santé. Chaque entretien est facturé 30 €.

Paiement par chèque ou carte bancaire. Facilité de paiement.



**ENVIE DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
RÉGULIÈRE GRÂCE À UN PROGRAMME SPORT SANTÉ
QUI RÉPOND ET S'ADAPTE À VOS BESOINS ?**

CONTACTEZ-NOUS !

Lundi - Mercredi - Jeudi : 09h à 12h et 14h à 17h30

13 Rue des filatures 02 40 03 73 25
44190 CLISSON

@ contact@agircontrelamaladie.fr

www.agircontrelamaladie.fr



EN PARTENARIAT AVEC



UN PROGRAMME SPORT SANTÉ

ACCESSIBLE À TOUS !



POUR QUI ?

Les personnes souffrant d'affections longues durées et pathologies chroniques
Les femmes enceintes et en post-partum
Les personnes sédentaires
Les personnes en surpoids ou en situation d'obésité
Les personnes souhaitant un accompagnement à des fins thérapeutiques et bien-être
Les personnes souhaitant commencer ou reprendre une activité physiques

Séances encadrées par des enseignants en activités physiques adaptés diplômés
Groupes de 6 personnes maximum



Prise en charge possible par votre mutuelle sur présentation d'une prescription médicale d'activités physiques adaptées



COMMENT ?

PRISE DE CONTACT

Je prends contact avec la Maison Sport Santé



ENTRETIEN INITIAL*

Je réponds à un questionnaire, j'ai un entretien motivationnel et j'effectue des tests de condition physique (1h15)



ABONNEMENT

Je choisis la durée de mon abonnement d'une durée de 3 à 9 mois pour 1 à 2 séances par semaine



ENTRETIEN INTERMEDIAIRE OU FINAL

Tous les 3 mois ou à la fin de mon engagement (1h)



ORIENTATION

Je suis dirigé.e vers un club ou une association sportive

NOUVEL ABONNEMENT

Je continue mon accompagnement à Mouv'Santé

ACTIVITÉS



MOUV'TAÏSO

Exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et de relaxation.



MOUV'NORDIQUE

Marche en pleine nature avec l'utilisation des bâtons de marche nordique, renforçant ainsi l'ensemble des chaînes musculaires du corps et votre endurance



MOUV'ADAPTÉ

Divers exercices pour développer votre endurance, votre vitesse, votre force ainsi que votre souplesse et votre coordination



MOUV'BOXING

Exercices dynamiques mêlant renforcement musculaire et endurance. Pas de face à face



MOUV'AQUA

Exercices d'aqua'gym et de relaxation qui vous permettront de vous dépenser tout en détente. Piscine Aqua'Val Sèvre et Maine

*Un entretien est réalisé au début de votre parcours afin de vous connaître, d'évaluer votre motivation et de mesurer vos capacités physiques.

Les séances ont lieu dans les locaux de l'association, sauf la marche nordique et l'aquagym. Les bâtons de marche nordique sont fournis.