

SPUC

P E S S A C

SPORT SANTÉ

Bien être

Nos activités :

Marche Nordique ✓

Gym d'entretien ✓

Multisport adapté ✓

Marche Nordique adaptée ✓

Gym douce ✓

SUR ORDONNANCE MÉDICALE

Équilibre et préventions chutes ✓

Gym sur chaise ✓

Contact :

05 56 45 23 38

Coordinateur sport santé Maxence RIVIERE :

m.riviere.spucomnisports@gmail.com

Secrétariat : **contact@spuc-omnisports.com**

Château de Bellegrave, 33600 Pessac
Av. du Colonel Robert Jacqui



Soucieux de votre santé physique et mentale, le SPUC omnisports propose des activités physiques adaptées à toutes et à tous adaptées aux personnes sédentaires, en perte d'autonomie et ou souffrant de pathologies chroniques. Nous proposons 3 formules d'activités physiques adaptées en fonction de vos besoins

De Septembre à Juin, 34 semaines dans la saison

Pour plus d'informations : <https://www.spuc-omnisports.com/>

1 : PASS SPORT SANTÉ

- Marche Nordique
- Gym d'entretien
- Multisport adapté

2 séances par semaine :

- ***Mardi 9h30 - 11h00***
- ***Jeudi 15h00 - 16h00***

180 €

2 : SPORT SUR ORDONNANCE

- Marche Nordique adaptée
- Gym douce

2 séances par semaine :

- ***Mardi 16h15 - 17h15 : Marche***
- ***Vendredi 15h00 - 16h00 : Gym***

• POSSIBILITÉ D'AIDE FINANCIÈRE

250 €

3 : LUTTE CONTRE LA PERTE D'AUTONOMIE



- Gym adaptée et préventions des chutes
- Gym douce et Gym sur chaise

1 séance par semaine :

- ***Lundi 15h00 - 16h00***

150 €