



SPUC

P E S S A C

SPORT SUR ORDONNANCE :

Le SPUC Omnisports vous propose **2 séances** de sport sur ordonnance par semaine :

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

- Marche Nordique adaptée
- Gym douce

250 €

• POSSIBILITÉ D'AIDE FINANCIÈRE

Soucieux de votre santé physique et mentale, le SPUC omnisports propose des activités physiques adaptées à toutes et à tous et aux personnes sédentaires, en perte d'autonomie et ou souffrant de pathologies chroniques

De Septembre à Juin, 34 semaines dans la saison

Des activités santé et bien être adaptées :

Ce programme d'activité spécifique est adapté aux personnes souffrant de pathologies chroniques et/ou sédentaires ayant besoin d'être accompagnés.

Cet accompagnement, en collaboration avec le PEPS (**P**rescription d'**E**xercice **P**hysique pour la **S**anté) de Nouvelle Aquitaine, comprend un entretien initial individuel, 2 séances d'activité hebdomadaires et des bilans périodiques pour vous aider à maintenir votre motivation et vous conseiller dans vos activités quotidiennes.

SUR ORDONNANCE MÉDICALE



<https://www.spuc-omnisports.com/>