

# 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](mailto:m.riviere.spucomnisports@gmail.com)**

Secrétariat : **[contact@spucomnisports.com](mailto:contact@spucomnisports.com)**

**[Av. du Colonel Robert Jacqui, 33600 Pessac](#)**



**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 €**