sète

BOUGEZ SUR ORDONNANCE®

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE

Bougez sur ordonnance®

ville de sète

Selon votre pathologie l'activité sera prescrite par votre médecin signataire de la charte Bougez sur ordonnance® avec la ville de Sète

Ces cours de 45mn, adaptés à votre pathologie sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés, ils vous sont proposés afin d'améliorer et de maintenir votre tonus musculaire pour une meilleure qualité de vie

– AVIFIT

Pratique de l'aviron indoor, en cours collectifs

– CARDIO EN SALLE

Renforcement musculaire

– CIRCUIT D'ENTRAINEMENT

Enchaînement d'exercices adaptés

– EQUILIBRE

Atelier permettant de travailler l'anticipation,
le positionnement dans l'espace,
la dextérité et la proprioception.

– MULTI–ACTIVITES AQUATIQUES

En piscine sous forme de multi activités aquatiques

– MUSCULATION EN SALLE

– PILATES

Développement des muscles profonds, amélioration de la posture,
équilibrage musculaire et assouplissement articulaire.

– RENFORCEMENT MUSCULAIRE

45mn d'exercice adapté au renforcement musculaire
afin d'améliorer son tonus.

– STRETCHING

Gymnastique douce

– VELO

Avec sa bicyclette, électrique ou pas, renforcer ses qualités musculaires
et son équilibre en parcourant des itinéraires faciles et variés

– STEP

Aérobic

»RENSEIGNEMENTS«

https://www.sete.fr/sport-et-loisirs/sport-sante/bougez-sur-ordonnance/
ou au 04 99 04 73 11

sport santé sète