



Programme GRATUIT

destiné aux + de 60 ans

ETAPE
01

Prise de RDV
02 96 75 27 59



Quels que soient votre
condition physique et
état de santé,
nous vous **accompagnons**
pour trouver
une pratique d'
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
à votre besoin.

ETAPE
05

Suivi
Téléphonique
et bilan final



ETAPE
02

Bilan initial
Entretien motivationnel
Tests physiques



ETAPE
04

Orientation
Associations sportives,
cours visio ou pratique
autonome



ETAPE
03

Cours
"passerelle"
En collectif ou en
individuel





L'activité physique pour la santé

L'activité physique régulière est indispensable pour **préserver votre capital santé**: elle protège de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose, etc.), prévient la prise de poids et préserve l'autonomie en maintenant le capital musculaire, osseux mais aussi cérébral.



Les cours "passerelle"

Suite au bilan initial, la Maison Sport Santé d'Armor propose des cours « passerelle » à raison de **5 séances individuelles ou 10 séances collectives**. Au travers ces séances, l'enseignant en activité physique adaptée vous accompagne à reprendre en douceur une activité physique grâce à des **exercices doux axés sur le renforcement musculaire, la marche et l'équilibre**. Les ateliers favorisent le maintien de vos capacités physiques et vous donnent les clés pour devenir actifs au quotidien.

À l'issue du cycle vous serez orientés vers des cours de gym d'associations sportives proches de chez vous ou des cours de gym en visio-conférence. Si ces options ne vous conviennent pas, un programme individualisé à effectuer en autonomie vous sera remis.



Pour qui ?

L'accompagnement s'adresse aux **personnes de plus de 60 ans** et est ouvert à tous, quel que soit votre condition physique et état de santé.



Comment ?

Contactez la Maison Sport Santé d'Armor au 02 96 75 27 59.

Un **certificat médical de non contre-indication** à la pratique d'une activité physique est obligatoire, demandez-le à votre médecin.



Nos partenaires

Grâce au soutien de la Conférence des Financeurs des Côtes d'Armor, du Conseil Départemental et de l'ARS Bretagne, ce dispositif est **gratuit**.