



Aujourd'hui, il est de plus en plus difficile de pratiquer une activité en club par manque de temps, manque d'envie, et de surcroît lorsque l'on est atteint d'une maladie chronique.

**L'ASPTT Beauvais vous propose en partenariat avec un cardiologue et un éducateur diplômé un programme : Sport Santé J'Mactiv**

C'est un programme visant à améliorer le quotidien de vie de toute personne ayant une affection de longue durée (ALD). Il permet un regain d'activité et est associé à une pratique sportive contrôlée. Des intervenants sportifs, sensibilisés aux différentes ALD, sont présents pour diriger les activités sportives choisies par les patients. Des professionnels de santé suivent également l'avancée de la maladie chez les patients.

- **Qu'est-ce que le Sport Santé ?**

Améliorer sa santé par le sport est une notion nouvelle encouragée par les réseaux de santé. Le sport est un moyen de réduire le stress, mieux vieillir, maintenir le lien social, limiter le risque de dépendance et mieux vivre une pathologie. La pratique d'une activité physique régulière permet d'augmenter son sentiment de bien-être et de préserver son capital santé.

**PLANNING 2019/2020**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Marche</b>							
<b>Running</b>							
<b>Gymnastique douce</b>							

**TARIFS pour 2 mois** : Adhésion 45€ +35 € par activités choisies

La marche est gratuite

**Pour tous renseignements joindre le 06.84.16.07.31 ou en MP sur la page Facebook ASPTT Beauvais Omnisport**