

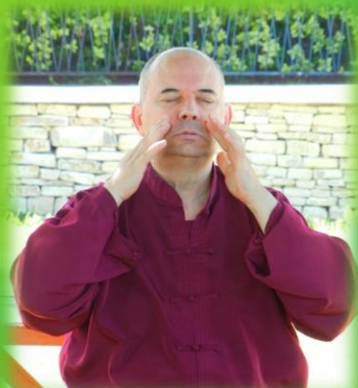


CREER SON BIEN-ÊTRE

Association loi 1901 affiliée à Sports pour tous reconnue d'utilité publique
Affiliation N° 091030625-SIRET N° 513 540 00014
Agrément Ministériel « Sport » N°30 S1509/10/du 11/05/2010

Un acteur incontournable de l'offre sportive !
Accessible et socialisante, la **Fédération Française Sports pour Tous** a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées.
La Fédération de tous les sports, de tous les publics

Séniors Plus



Automassage - Do-In
Qi Gong



Tai-Chi - Qi Gong

Michel Iniesta, Cadre Technique, Éducateur spécialisé
et Responsable Pédagogique :

06 65 25 17 85

www.creersonbienetre.org

Devenez acteur de Votre bien-être !

Une activité physique régulière :
La clé d'une meilleure santé !

PROGRAMMES

- . Qi Gong Thérapeutique
- . Tai Chi
- . Séniors Plus

L'association **Créer Son Bien Être / Sports pour Tous** propose différents programmes d'activités physiques destinés à tout public.

Pourquoi ?

La reprise de l'activité physique adaptée et régulière vise à améliorer votre condition physique globale, votre bien-être et votre confiance en vos capacités.

Pour qui ?

Pour les personnes soucieuses de leur santé / de leur hygiène de vie / atteintes d'une ALD, ayant des douleurs chroniques.

Vous diminuez les risques :

Maladies cardiovasculaires, prise de poids, Hypertension Artérielle, diabète de type 2, ostéoporose, Accidents Vasculaires Cérébraux, cancers du sein et du colon, douleurs chroniques...

Comment ?

- 1 à 2 séances d'1 heure/semaine durant 9 mois.
- Tests initiaux et finaux d'évaluation de la condition physique adaptée afin de connaître précisément votre état de forme et vos évolutions.
- Conseils tout au long du programme choisi afin de consolider vos acquis.
- Suggestions d'exercices à domicile (2 à 3 fois/semaine).
- Accompagnement individualisé possible (tarif complémentaire).
- Un pointage effectué à chaque séance pour encourager à l'assiduité (sans régularité, pas d'amélioration de la condition physique).

Conditions

- Un certificat médical (ci-joint) complété par votre médecin
- Une ordonnance spécifique peut être fournie et prescrite par le médecin, pour les Personne en ALD (remboursement possible auprès de votre Complémentaire Santé)
- Licence fédérale (tarif en vigueur) et frais administratifs
- Cotisations

Durant la saison, la Semaine Bleue est organisée avec conférence sur un thème De prévention-santé. Des conseils sont prodigués.



Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive

(A remettre lors de votre inscription)

Je soussigné(e) Docteur _____

Certifie que l'examen de Madame, Monsieur, réalisé ce jour,

Nom : _____ Prénom : _____

Date de Naissance : _____ / _____ / _____

Adresse : _____

N'a pas mis en évidence de contre-indication apparente à la pratique sportive du

Programme :

- Qi Gong Thérapeutique
- Tai Chi
- Séniors Plus

Contre-indication temporaire : _____

Adaptations nécessaires en fonction de l'état de santé : _____

Conformément au décret n° 2016-1387 du 12 octobre 2016, modifiant les conditions de renouvellement du certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport, ce certificat est valable trois ans, sous réserve de modification notoire de l'état de santé, à partir du, / /

Certificat établi à _____ le _____

Cachet et signature

Un Club Sports pour Tous

Pratiquer une activité régulière et accessible à tous.

La clé d'une meilleure santé

Prévenir et améliorer le bien être et la santé

Des projets éducatifs et culturels autour du sport.