

Saint-Laurent-du-Var

PORTE DE FRANCE



PORTE DU SPORT

SPORT SANTÉ

EN PLEIN AIR

ACTIVITÉS OFFERTES

Gym tonique
Stretching - Cardio
Abdos-fessiers
Réveil musculaire
Gym d'entretien

*Aux sédentaires Laurentins
désireux de reprendre
une activité physique adaptée*

Renseignements

04 92 12 41 98

sports@saintlaurentduvar.fr



Le service de la
SPORT SANTÉ

www.saintlaurentduvar.fr

POUR QUI ?

Tous les sédentaires autonomes capables d'effectuer une séance de **gymnastique d'entretien de 55 minutes**

POURQUOI ?

**Prévenir la perte
d'autonomie**

**Améliorer
le souffle,
la qualité de vie...**

**Créer
et maintenir
un lien social**

**Aider
à la prévention
des chutes,
l'ostéoporose...**

**Diminuer
les risques
de maladies
chroniques**



COMMENT ?

Je me rends chez mon médecin

pour valider par l'intermédiaire d'un certificat médical ma capacité à pratiquer 55' de gymnastique d'entretien par semaine

Je contacte le service des sports :

04 92 12 41 98 ou sports@saintlaurentduvar.fr