

SPORT SANTÉ

ET SI VOUS PRENIEZ
DU TEMPS POUR VOUS ?



VITel
la ville

SPORT SANTÉ, POURQUOI ?

Pratiquer une activité physique permet de :



Renforcer le cœur et réguler la tension artérielle



Libérer le stress et apporter un équilibre émotionnel



Faire baisser le taux de sucre et de graisse dans le sang



Contribuer à une bonne santé respiratoire



Développer la masse musculaire



Renforcer les os



Améliorer le sommeil



Stimuler l'immunité

BÉNÉFICIEZ DES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ENCADRÉE !

SPORT SANTÉ, POUR QUI ?

Pour toute personne sédentaire et/ou inactive, souhaitant découvrir ou renouer, en toute sécurité, avec une activité physique régulière, modérée et adaptée à son état de santé.

SPORT SANTÉ, C'EST QUOI ?

Un service labellisé Maisons Sport Santé par le Ministère des Sports et le Ministère des Solidarités et de la Santé, dans le cadre de la Stratégie Sport Santé 2019-2024.

Une prise en charge personnalisée :

- Un bilan individualisé,
- Une aide à la reprise d'une activité physique modérée, régulière et adaptée,
- Un accompagnement par des éducateurs sportifs diplômés et sensibilisés à l'activité physique adaptée.

LA MAISON SPORT SANTÉ, EN CHIFFRE

Ouverture : Octobre 2021

Bénéficiaires : Une centaine de personnes

Moyenne d'âge : 12 - 85 ans

Nos principales activités :

- Gymnastique d'entretien
- Multi-activités
- Gym-approche posturo-respiratoire
- Nage avec palmes
- Escrime...

Nos rendez-vous collectifs annuels :

- Semaine Sport Santé
- Forum séniors
- Marches / Animations (Forêt Parc)
- Fête du Sport
- Semaine Bleue



**ENVIE D'EN SAVOIR PLUS
SUR LE DISPOSITIF,
LES MODALITÉS D'ACCÈS,
LES TARIFS ?**

**CONTACTEZ
SPORT SANTÉ !**

03 29 08 05 40

du lundi au samedi, de 9h à 18h
ou le dimanche, de 9h à 12h.

sportsante@ville-vittel.fr

Centre de Préparation Omnisports
Bureau Maison Sport Santé
Gymnase Le Pennec
Avenue du Haut de Fol
88800 Vittel

SPORT SANTÉ est un
service proposé par

VitteI
la ville

.....
en partenariat avec

 Centre
Hospitalier
de l'Ouest Vosgien