

ET SI BOUGER DEVENAIT VOTRE MEILLEUR MEDICAMENT ?

Le Sport Santé adapté peut aider à retrouver énergie, confiance en soi et bien-être quel que soit son âge ou son éventuelle pathologie (). Afin de découvrir les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée (APA), recommandée par la Haute Autorité de Santé et de nombreux professionnels (kinésithérapeutes, médecins, infirmières, rééducateurs, aides-soignants, ...), Sports Loisirs Bien-Être propose une séance découverte encadrée par un animateur formé, à partir du mardi 21 avril.*

Les personnes intéressées peuvent se rendre à la salle des fêtes de Saint-Vérand et participer à l'une des 2 séances possibles : 9h50 – 10h50 ou 11h00 – 12h00.

Cette activité permet d'améliorer la mobilité et l'équilibre, réduire les douleurs et la fatigue, comme de reprendre confiance en son corps.

Si l'essai répond à vos attentes et que vous souhaitez prolonger votre participation hebdomadaire jusqu'à la fin du mois de juin, vous pouvez nous contacter et/ou vous rendre sur le site de l'association SLBE.

() : exemples de pathologies chroniques : cancer, obésité, diabète, arthrite, maux de dos, AVC, maladies cardiovasculaires, dépression chronique, asthme et insuffisances respiratoires, voire difficulté à reprendre une activité physique, ...*

Pour en savoir davantage, rendez-vous sur le site du club : www.slbesaint-verand.fr

Pour tous renseignements, pour tout essai gratuit et sans engagement, vous pouvez contacter Daniel Blanc, président de SLBE au 06 37 45 69 87 ou par mail assoslbe@yahoo.com