

BOOSTE TA SANTÉ AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

SÉANCES
COLLECTIVES
HEBDOMADAIRES

SAINT-SYMPHORIEN-
SUR-COISE
SAINT-MARTIN-EN-
HAUT

3 MOIS

DE SEPTEMBRE
À DÉCEMBRE

Vous souffrez d'une maladie chronique ? Vous voulez reprendre une activité physique en douceur ? Bien dans mes Baskets, Maison Sport Santé des monts du Lyonnais propose un programme spécialement conçu pour vous.

Ces séances, encadrées par des professionnels, permettent de reprendre une **activité physique adaptée**, en douceur, dans un cadre bienveillant.

Sur ordonnance
médicale

Programme
soutenu par la
CPTS



Bien dans mes baskets



MONTS DU LYONNAIS



Vous avez votre prescription
médicale en main ?

LES ÉTAPES

1. Contactez Bien dans mes Baskets | Maison Sport Santé.

2. Effectuez votre **bilan personnalisé** (1 h)

3. Suivez votre Programme d'**Activité Physique Adaptée** (12 séances sur 3 mois)

4. Réalisez votre **bilan de suivi**

LES BÉNÉFICES

Améliorez votre condition physique, soulagez vos douleurs, retrouvez un sommeil de qualité, préservez votre autonomie, reprenez confiance en vous et réduisez le risque de maladies chroniques.

CONTACTEZ-NOUS !

06 56 68 36 80

contact@biendansmesbaskets.org

biendansmesbaskets.org

