

L'AVIRON PRES DE CHEZ VOUS POUR AMELIORER VOTRE SANTE (Obésité, Diabète, Cancer du sein, Cardiopathie, ...)

Comment : Prescription Médicale d'Activités Physiques Adaptées (APA) régulières, progressives, individualisées et sécurisées, par le Médecin en lien avec l'Educateur Sport Santé du club d'accueil.

Où : au CLUB d'AVIRON de Maisons Laffitte / Le Mesnil le Roi (Ceramm)
Base Nautique Chemin de l'île Laborde 78600 Mesnil le Roi

Equipements sportifs de prise charge :

Au sol : rameurs (ergomètres) et vélos indoor, marche, renforcement musculaire, souplesse, étirements ...

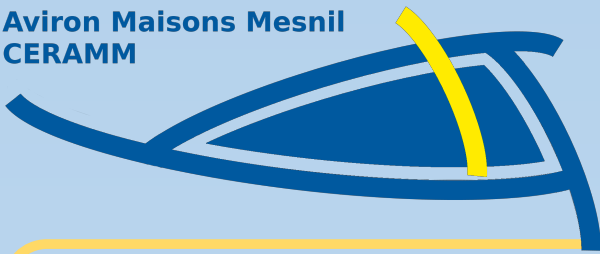
Sur l'eau : en bateau adapté, encadré, sécurisé sur la Seine

Quand : 1 à 3 fois/semaine (horaires définis avec le pratiquant)
séance 45 à 60 mn
+ formation à des exercices à réaliser en autonomie

Contacts P. Assailly 06 98 87 15 27
C. Gré 06 52 80 67 88

Sites: ceramm.fr
ffaviron.fr/sante
lasanteparlesport.fr





Pratiquer une activité physique adaptée =

- risque d'apparition et aggravation de pathologies chroniques
- bien-être et espérance de vie en bonne santé

Cancer du sein : une activité physique soutenue* diminue le risque de récurrence et augmente les chances de guérison (*associé au traitement médical)

L'Aviron est une activité physique :

- Ouverte à tous : de 9 ans à 80 ans et au delà
 - Femmes et hommes
 - Compétiteurs ou Loisirs
 - Indoor (en salle) ou sur l'eau
 - Non traumatisante (non portée)
 - Améliorant la santé (cardio, souffle, perte de poids, bien être)
 - De pleine nature
 - Respectant l'environnement
 - Créant du lien social
-
- Le club a obtenu la certification « Prescri'Forme » de l'Autorité Régionale de Santé (ARS) y compris en Programme Passerelle. Les éducateurs sportifs sont habilités Sport Santé.

