

# DIABETE SURPOIDS PROGRAMME SPORTIF ADAPTE.



➤ ➤ ➤ ➤ ➤ ➤ ➤ ➤ ➤ ➤

**10 ateliers d'activités physiques  
adaptées**

**A partir du 29 avril 2024**

**Lundi de 16h à 17h et jeudi de 14h30 à 15h30**

**Mégagym, 4 place de l'Europe, 89100 St-Clément**

**Contact : Annie Garnier 06-89-53-11-78**

Plus d'informations sur [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

**Vous êtes concernés par le diabète et/ou une surcharge pondérale.  
Rejoignez nos ateliers d'Activités Physiques Adaptées (APA).  
Diabétique : l'APA fait partie des traitements non médicamenteux et  
contribue à une meilleure maîtrise de la glycémie.  
En surpoids : l'APA aide au contrôle du poids, réduit les risques  
cardiovasculaires**

➤ **Pour qui ?**

**Tout patient qui souhaite pratiquer une activité physique adaptée, sécurisée, ludique et efficace.**

➤ **Objectifs ?**

**Améliorer la condition physique, psychique, la qualité de vie.  
Retrouver la tonicité, renforcer l'aptitude cardio respiratoire,  
l'endurance musculaire et maintenir l'équilibre et la souplesse.**

➤ **Comment ?**

**10 séances 2 fois par semaine en intérieur, dans une ambiance conviviale. Le programme est individualisé et prend en compte le niveau de pratique, les freins physiques ou psychologiques.**

➤ **Avec qui ?**

**Annie, animatrice APA certifiée sport par ordonnance.**

➤ **Quand ?**

**A partir du 29 avril : Le lundi de 16h à 17h et le jeudi de 14h30 à 15h30.**

➤ **Où ?**

**A Mégagym, 4 place de l'Europe, 89100 SAINT-CLEMENT**

**Inscription et information auprès de l'animatrice  
L'animatrice : Annie Garnier ☎ 06-89-53-11-78**

✉ **a.garnier163@orange.fr**

**Certificat médical de non contre-indication obligatoire.**