



PROGRAMME SPORT SUR ORDONNANCE



contact@octopus-sport.com



06 31 50 57 56



5, rue du clos de la poterie
35430 Saint-Jouan-des-Guérêts



octopus-sport.com



En quoi consiste le programme ?

- **3 mois de suivi sportif** en groupe de 4 à 6 personnes
- **Evaluations régulières** des capacités physiques : Bilan Initial + Bilan Final
- Les séances sont **adaptées, sécurisées, progressives, diversifiées** et **spécifiques** à l'objectif défini ensemble au préalable (Travail sur l'endurance / l'équilibre / renforcement musculaire global / souplesse sous forme de circuit santé, etc.)
- Sport plaisir, et adapté en fonction des envies

A qui s'adresse-t-il ?

A toute personne munie d'une prescription médicale d'activité physique adaptée !

Les groupes sont construits en fonction du niveau de capacités physiques

L'activité s'adapte à vous

Par qui est-il encadré ?

Par un professionnel des activités physiques adaptées et/ou du sport-santé

Tarif * :

15 € / séance

55 € / bilan

* Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour une éventuelle prise en charge

