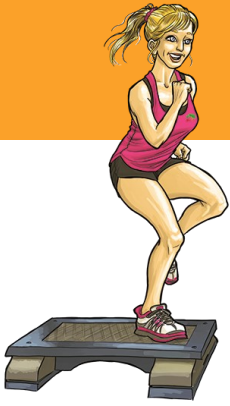


Pratiquez du **Sport-Santé** dans votre village avec le **mobil'forme** !



Les activités proposées sont adaptées à votre état de santé et peuvent avoir des objectifs multiples :

- ⇒ Amélioration de la condition physique (cardiovasculaire et musculaire)
- ⇒ Souplesse
- ⇒ Equilibre
- ⇒ Lien social
- ⇒ Perte de poids

Comment ça marche ?



mobil'forme

1. Votre médecin vous prescrit une Activité Physique sur le CARNET DE SUIVI



2. Contactez le référent Mobil'Forme au 06.21.94.36.40



Le Mobil'Forme est un gymnase itinérant qui se déplace près de chez vous avec un encadrant diplômé*

3. Vous êtes orienté vers le créneau d'activité le plus proche de chez vous

5. Pratiquez 1 séance par semaine pendant 6 à 9



4. Première séance : évaluation de votre condition physique pour définir votre pro-



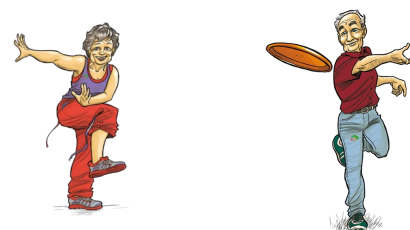
* Licence STAPS Activité Physique Adaptée ou éducateur sportif mention Aide au Maintien de l'Autonomie de la Personne

** profil = recommandations du médecin + résultats aux tests de la condition physique

Les activités proposées

Le Mobil'Forme peut proposer diverses activités sportives :

- ⇒ Renforcement musculaire, gym douce, ateliers d'équilibre etc...
- ⇒ Marche nordique, randonnée pédestre, course à pied.
- ⇒ Disc golf, Gateball, sports collectifs adaptés etc...



Pour qui ?

- ⇒ Ce dispositif concerne principalement les **personnes atteintes de maladies chroniques** et qui ne pratiquent pas d'activité sportive régulière.



Combien ça coûte ?

- ⇒ **Inscription : 18 € / année sportive — Séances gratuites**

Lors de votre première inscription vous ne paierez que le **prix de l'adhésion** à l'association qui vous permettra d'avoir une carte d'adhérent et d'être assuré lors de votre pratique.

NB : Voici une liste (non exhaustive) des **mutuelles** qui sont susceptibles de vous rembourser le montant de l'inscription à une activité physique prescrite par votre médecin : Maïf, Mutuelle des Sportifs, MGEN, CNM Santé, Swiss Life, Malakoff Médéric, Harmonie Mutuelle...

Parlez-en à votre médecin !

Ou contactez directement le référent Mobil'Forme au 06.21.94.36.40

Au Foyer Rural de la Bastide des Jourdans

Les mardis de 10H à 11H