

VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ



La **MAISON SPORT SANTÉ** est un lieu dédié à l'accueil, l'évaluation et la prise en charge des personnes présentant une altération de la santé, ainsi que de celles souhaitant reprendre une **activité physique de manière adaptées**

NOS SERVICES :

- Bilans personnalisés
- Activités physiques adaptées
- Renforcement musculaire
- Yoga - Pilates - Qi Gong

Nouveauté : Danse, self defense femme

LES TARIFS :

50€ d'adhésion annuel + prix des cours,
soit 25€/mois pour 1 cours/semaine
OU 35€ pour 2 cours/ semaine
OU 45€ pour 3 cours et + /semaine



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



INFORMATIONS SERVICES

Bilan personnalisé : Évaluer votre état de santé, définir vos objectifs et comprendre vos motivations, afin de créer un programme adapté à vos besoins

Activités physiques adaptées : Des cours adaptés collectifs ou individuels sont disponibles à la suite du bilan personnalisé.

COURS COLLECTIFS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
YOGA avec Pascale					14h30-16h
QI GONG avec Josette					13h-14h30 Cancer et 18h-19h
PILATES avec Véronique			19h-20h	11h-12h	
DANSE avec Amélie					17h-18h
SELF DEFENSE FEMMES avec Daniel				19h-20h30	
APA avec Gaëtan	Douleurs chroniques 14h-15h Renforcement musculaire 19h-20h	Renforcement musculaire 19h-20h	Maladie chronique seniors 9h-10h	Renforcement musculaire 16h-17h	

INFORMATIONS PRATIQUES :

260 Avenue Blaise Pascal 04100 Manosque 

Tél : 07.82.25.80.56

Mel : mssladurance.inscription@gmail.com

Ligne
111