

SPORT SANTÉ



*Un outil thérapeutique
avec des programmes
adaptés, sécurisés et
personnalisés*

SPORT SANTÉ

& BIEN ÊTRE



Outil thérapeutique, plaisir et lien social

L'AS Evry a ainsi créé un programme adapté et sécurisé destiné à tous les publics, notamment aux personnes atteintes de certaines pathologies.

Depuis 2016, l'activité physique et sportive (APS) est reconnue dans le code de la santé publique comme une thérapeutique non médicamenteuse pouvant être prescrite par les médecins.

**SPORT SUR
ORDONNANCE**



SPORT SANTÉ



Pour qui ?

Les personnes munies d'une prescription médicale, (ALD ou maladie chronique)

Pour qui ?

Les personnes en situation de sédentarité, personnes qui veulent se remettre au sport en douceur de façon adaptée



Avec nous, venez pratiquer toutes sortes d'activités physiques de façon modérée



Quels sports ?

Marche active/nordique



Activités aquatiques

Renforcement musculaire



Multisport adapté

Stretching



Gym posturale



Yoga

Boxe santé



Pilates

Quels tarifs ?

Sport sur ordonnance

| Gratuit

Sport santé

| 130 €*

*possibilité d'avoir des aides extérieures sur demande

Qui contacter ?



Maëlle HUBERSON
Jérôme PERRIER



06.58.97.70.73



contact@asevry.fr



206 rue Pierre
et Marie Curie
91000 EVRY



PLANNING 2022-2023 ASE & Maison Sport Santé de l'Agora

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
ASE	GPS	ASE	GPS	ASE	GPS	ASE	GPS	ASE	GPS
9h30-10h30 Yoga Salle de danse JLM		9h30-10h30 Gym Form en musique Salle de danse JLM	10h30-11h30 Gym Séniors Salle expression		9h-10h Réveil musculaire Salle verte	10h30-11h30 Pilates Salle de danse JLM	10h-11h Marche Active Débutant Rdv Stade du lac à Lisses		9h00-10h00 Réveil musculaire Salle expression
					10h30-11h30 Marche lente Salle verte ou extérieur (Agora)				10h30-11h30 Renforcement sangle abdominale Salle verte
13h45-14h45 Marche Nordique Bord de Seine Parking de la gare (proche club aviron)	14h30-15h30 Combo marche + circuit training (Renfo) Salle cathédrale 1er semestre	10h-11h Multisports Extérieur Parking gymnase parc des Loges	13h30-14h30 Entretien d'évaluation		12h15-13h Activité Aquatique Piscine de l'Agora	12h30-13h30 Renforcement musculaire Salle de musculation Complexe Thoisson A confirmer	13h30-14h30 Entretien Evaluation	13h45-14h45 Marche Nordique Avancée Bord de Seine Parking de la gare (proche club aviron)	12h00-13h00 Badminton Gymnase Colette BESSON A confirmer
					14h00-15h00 Renforcement musculaire Salle de musculation Complexe Thoisson		15h-16h Renforcement Abdos/ Fessiers Salle verte		
15h-15h45 Cardio Gymnase PIAT Petite salle			16h-16h45 Activité Aquatique Piscine de l'agora	14h30-15h30 Renforcement musculaire Salle de musculation Complexe Thoisson	14h40-15h20 Activité Aquatique Piscine de l'agora Créneaux enfants / ados	14h30 - 15h30 Equilibre / Gym Douce Salle de boxe JLM		15h-16h Multisports Petite salle Gymnase PIAT	15h-16h Stretching Salle verte
15h45-16h30 Renforcement Sangle Abdominale Gymnase PIAT Petite salle	16h-17h Parcours tonique Extérieur		17h15-18h00 Cardio & Renfo Salle verte				17h15-18h00 Circuit training Salle verte	16h-17h Circuit trainin Pgite salle Gymnase PIAT	

*Les activités et les lieux peuvent être amenés à évoluer .