

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**



Pour qui ?

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

SPORT SANTÉ



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 ?

Petits groupes sur chaque séances

Marche active/nordique



Multisport adapté



Yoga

Cardio

Stretching



Boxe santé



Activités aquatiques

Renforcement musculaire



Gym posturale



Pilate

Quels tarifs ?

Sport sur ordonnance

| 140€ *

* possibilité de se renseigner auprès de sa
mutuelle pour une participation financière

Sport santé

| 140€

Qui contacter ?



Maëlle HUBERSON
Jérôme PERRIER



06.58.97.70.73



contact@asevry.fr



206 rue Pierre
et Marie Curie
91000 EVRY



PLANNING 2025-2026 ASE Sport Santé

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ASE	ASE	ASE	ASE	ASE
12h30-13h30 Cardio avec machine Salle de musculation Complexe Tholzon	10h30-11h30 Gym Séniors Salle de boxe JLM		12h45-13h45 Renforcement musculaire Salle de musculation Complexe Tholzon	10h30-11h30 Gym Séniors Salle de boxe Colerte Besson
13h45-14h45 Marche Nordique (3,5-4,5 km) Bord de Seine Parking de l'aviron	12h00-13h00 Renforcement musculaire Salle de musculation Complexe Tholzon	14h00-15h00 Renforcement musculaire Salle de musculation Complexe Tholzon	14h30 - 15h30 Equilibre / Gym Douce Salle de boxe JLM	13h45-14h45 Marche Nordique Avancée (5 à 6km) Bord de Seine Parking de la gare (proche club aviron)
15h-15h45 Cardio sans machine Gymnase PIAT Petite salle	15h30-16h30 Renforcement musculaire Salle de musculation Complexe Tholzon	15h00-16h00 Renforcement musculaire Salle de musculation Complexe Tholzon	15h45-16h45 Yoga Assis Salle de boxe JLM	15h-16h Multisports & Renfo Grande salle Gymnase PIAT
15h45-16h30 Pilates Gymnase PIAT Petite salle	14h15-15h30 Yoga Salle de danse JLM		16h00-16h15 changement 16h15-17h00 Aqua Gym Piscine de Jean Tardis, Evry	16h-17h Circuit training Petite salle Gymnase PIAT
17h15-18h15 Circuit training Petite salle Gymnase PIAT	15h45-16h45 Stretching Salle de danse JLM			17h30-18h30 Boxe Santé Gymnase Carpentier

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

