



Avec l'eau devenez acteur de votre activité physique

Les séances aquatiques de sport santé sont à destination d'un public souhaitant découvrir ou reprendre une activité physique, après une période de sédentarité ou ayant une pathologie nécessitant la pratique d'une activité sur prescription médicale.

Dans une ambiance de convivialité, d'échanges et d'écoute, les éducateurs formés Sport Santé en charge des cours, adaptent l'évolution de la séance à vos possibilités, vous permettant de solliciter vos capacités physiques et cardiaques et maintenir votre forme tout en douceur avec les bienfaits de l'eau.



PLCEMEUR
PLAÑVOUR

- Inscription à l'accueil piscine sur prescription médicale
- 1 cours par semaine
- Tarif : 90€ par période (participation des mutuelles)
- Les périodes de 12 séances

1^{ère} période = du 12 septembre au 11 décembre 2022

2^{ème} période = du 12 décembre au 2 avril 2023

3^{ème} période = du 3 avril au 9 juillet 2023

- Les créneaux :

Mercredi de 9 h à 10 h

Jeudi de 11 h 15 à 12h15

- Effectif des groupes :

12 personnes pour 2 éducateurs par séance

- Suivi de l'évolution physique

Un entretien individuel et un test physique sont réalisés en début et fin de chaque cycle, pour évaluer la condition physique de chacun. Ce bilan est confidentiel et vous sera remis sur votre demande .

Renseignements

Centre Aquatique Océanis :

02 97 86 41 00

aoceanis@ploemeur.net

