

PRENDRE SOIN DE SOI GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

La Maison Sport Santé
du Centre de Santé Melioris Le Grand Feu
**accueille et accompagne les personnes
fragilisées économiquement ou socialement**
à reprendre en douceur **une activité physique** pour
prévenir les maladies chroniques, augmenter l'estime de soi
et diminuer l'isolement social.



PRENDRE SOIN DE SOI...

Nous avons mis en place un
**programme de réentraînement à
l'effort** adapté à votre état de santé,
régulier et progressif.



... TOUT EN CRÉANT DU LIEN

Vous participez à **des séances
collectives** encadrées par notre
enseignant en activités physiques
adaptées.



CENTRE DE SANTÉ
MELIORIS LE GRAND FEU



05 49 32 38 10



74 rue de la Verrerie - 79000 Niort



smedical-cds@melioris.fr



www.melioris-centredesante.fr

LE FONCTIONNEMENT DU DISPOSITIF EN 5 ÉTAPES :



Vous êtes orienté(e) vers le dispositif **par un partenaire social** (Pôle Emploi, assistante sociale, etc.)..



Vous prenez rendez-vous avec le Centre de Santé Melioris Le Grand Feu.



Vous réalisez un bilan, comprenant :
une consultation de non contre-indication à la pratique d'activités physiques avec notre médecin,
une évaluation de la condition physique et la définition des objectifs avec notre enseignant.



Vous suivez un programme de réentraînement de 12 semaines (deux séances par semaine).
Circuits d'entraînement adaptés, composés d'exercices d'endurance et de renforcement musculaire au travers d'activités ludiques, variées et de relaxation.



Vous êtes accompagné vers des activités à réaliser en autonomie ou, en fonction de vos envies, vers des structures d'activités physiques dans votre quartier.



TARIFICATION

> Visite médicale initiale

(remboursement CPAM et mutuelle).

> Programme complet de 12 semaines (bilan compris)

60€ par personne (paiement possible en 3 fois).

Sur présentation de la carte d'adhérent Apivia Macif Mutuelle, une réduction de 9% sera appliquée.

Les mutuelles peuvent prendre partiellement ou totalement en charge le montant des séances d'activité physique. Renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé.

Le Centre de Santé Melioris Le Grand Feu ne procédera pas à des remboursements après encaissement.