

# 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.