

# Sport Santé Bien-être

La Ville propose des séances de sport adapté pour vivre mieux après 60 ans ou lorsque l'on est atteint d'une maladie chronique.

Un service assuré par Yves Kervarec, éducateur sportif municipal diplômé en sport adapté et soutenu par l'Agence Régionale de Santé.



## POUR QUI ?

### Sport santé bien-être

Pour tous les séniors de plus de 60 ans sédentaires, éloignés de la pratique d'activité physique.

### Sport santé maladies chroniques

Pour toute personne majeure atteinte de maladie chronique\* : certains cancers, diabète, maladies cardio-vasculaires stabilisées, bronchopneumopathie (BCPO). Sur prescription médicale (quel que soit le lieu d'exercice du médecin traitant adhérent au dispositif)

\* Sauf maladies diagnostiquées avec troubles cognitifs

Places limitées

## POURQUOI ?

- Lutter contre l'inactivité physique, la sédentarité, les effets du vieillissement, ou l'isolement
- Mieux contrôler sa maladie, réduire les complications
- Développer, maintenir ou restaurer son capital santé et améliorer sa qualité de vie

## TARIFS

Habitants Douarnenez Communauté

Trimestre : 31,50 €

Année : 81 €

Extérieurs Douarnenez Communauté

Trimestre : 37 €

Année : 95 €

Tarif unique pour Sport santé bien-être  
et Sport santé maladies chroniques

## PROGRAMME

### Sport santé bien-être

- **LUNDI de 9h à 10h**  
Circuit training adapté mobilité articulaire
- **LUNDI de 10h30 à 11h30**  
Marche. Départ des Sables Blancs (poste de secours)
- **MARDI de 10h à 11h**  
Circuit training adapté mobilité articulaire
- **MERCREDI de 15h30 à 16h30**  
Circuit training adapté mobilité articulaire
- **JEUDI de 9h à 10h**  
Circuit training adapté mobilité articulaire
- **JEUDI de 10h30 à 11h30**  
Marche. Départ école de pêche
- **VENDREDI de 9h à 10h**  
Circuit training adapté mobilité articulaire

### Sport santé maladies chroniques

- **MARDI de 15h30 à 16h30**  
Circuit training adapté mobilité articulaire
- **JEUDI de 15h30 à 16h30**  
Selon pathologies et/ou prescription médicale
- **VENDREDI de 10h à 11h**  
Selon pathologies et/ou prescription médicale

## Renseignements - Inscriptions

Service des sports / Place Paul Stephan

02 98 92 11 17 / 06 70 05 23 33

yves.kervarec@douarnenez.bzh

Août : tous les vendredis de 14h à 15h

Septembre : du lundi au vendredi de 14h à 15h

