



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SUIVIS PERSONNALISÉS

Découvrez nos **programmes Sport-Santé personnalisés** dans le cadre du « Sport sur Prescription Médicale », que vous soyez en :

- ✓ maladies chroniques, affections de longue durée (ALD)
- ✓ hypertension ou surpoids/obésité
- ✓ reprise post-opération ou réathlétisation
- ✓ souhait de reprise d'une activité sportive après un long arrêt
- ✓ ou simplement parce que vous n'avez jamais pratiqué de sport et que vous souhaitez commencer prudemment et/ou individuellement



Objectif :

Que vous puissiez retrouver une condition physique vous permettant de vous sentir mieux physiquement au quotidien et de reprendre sereinement une activité sportive régulière !

Nbre de séances par semaine (séances de 45min environ)	1 mois (4 semaines)	3 mois (12 semaines)	6 mois (24 semaines)
1 séance	160 €* soit 40 € la séance	420 €* soit 35 € la séance	720 €* soit 30 € la séance
2 séances	280 €* soit 35 € la séance	720 €* soit 30 € la séance	1 200 €* soit 25 € la séance

* +40€ de Cotisation Statutaire E.S.C. si foyer imposable, réglée une seule fois par an

Tests d'évaluation de la condition physique ⇒ **60 €**

(Coût de la séance de tests seule. Comprise dans toutes les formules ci-dessus au début du suivi personnalisé.)



[Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour une éventuelle prise en charge \(voir liste non exhaustive\)](#)

Les différentes étapes :

1. Prescription Médicale par un professionnel de santé (médecin, kiné...)
2. Entretien découverte avec notre référent Sport-Santé
3. Tests d'évaluation de votre condition physique
4. Début de votre programme personnalisé (possible à domicile)



L'E.S.C.® remercie ses partenaires :



Toutes les infos sur notre site

ESCaudacienne.fr

respsportsante@escaudacienne.fr - 06.11.74.19.22

