



## UNE MEILLEURE SANTÉ POUR TOUS !

### L'ACTIVITÉ MUSCU SANTÉ DANS NOS CLUBS, C'EST :

- Des coachs formés aux Affections de Longue Durée pour une pratique adaptée et sécurisée
- Un accueil individuel et discret pour évaluer vos besoins et fixer des objectifs adaptés
- Des cours collectifs pour s'amuser avec un groupe ayant les mêmes motivations
- Des séances individuelles pour cibler l'entraînement et développer votre autonomie
- Un suivi régulier afin de « booster » votre motivation et entretenir vos progrès
- Un travail coordonné avec les réseaux de santé pour garantir une pratique toujours ajustée à votre santé

COORDONNÉES DE VOTRE CLUB MUSCU SANTÉ



## LES ATOUTS DE LA MUSCULATION SUR LA SANTÉ

Tant en prévention primaire (pour éviter l'apparition d'une maladie), qu'en prévention tertiaire (pour amoindrir les effets de la maladie), la pratique régulière de la musculation adaptée a démontré des bienfaits reconnus par la science et fait dorénavant l'objet de prescriptions médicales par les médecins spécialistes.

Que vous redémarriez le sport, souffrant d'une ALD, trop sédentaire ou en retrait de la vie active, la muscu santé est conçue pour améliorer votre condition physique et votre confort au quotidien.



### • SÉANCES INDIVIDUELLES

Vous apprenez à votre rythme les mouvements de musculation qui vous font du bien

### • SÉANCES COLLECTIVES

Vous bénéficiez d'un cours régulier pour garder le rythme au sein d'un groupe sympa et motivant

### • LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

Un livret sur les bonnes pratiques à l'entraînement vous sera remis



## LA PRATIQUE S'ORGANISE SELON LE PROCESSUS SUIVANT

### ARRIVÉE AU CLUB

- Entretien d'accueil
- Discussion autour des objectifs prescrits

### DÉMARRAGE DE L'ACTIVITÉ

- Proposition d'un programme personnalisé
- Accueil dans un cours adapté

### SUIVI ET PROGRESSION

- Évaluation-bilan régulier
- Suivi de vos progrès et réadaptation des objectifs

### COMMUNICATION

- Échanges possibles avec votre réseau de santé
- Transmission de vos progrès sur un carnet dédié