

JE ME DÉCIDE

J'ÉCOUTE MON CORPS



JE BOUGE

DOCTEUR !
AVEC QUI JE
PEUX FAIRE
MON SPORT ?



« J'ai décidé de faire de l'activité physique »
[Je ne suis pas seul pour faire mon activité physique, je suis suivi par mon Coach APA]

CONTACT

contact@vitalsportsante.fr
0692 388 600



**VITAL SPORT
SANTÉ**

**DES PROGRAMMES
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE CONÇUS
POUR VOUS !**

Des programmes adaptés à chacun
et à chaque pathologie.
Retrouvez sur notre site des conseils,
des informations pratiques,
des astuces pour démarrer votre
programme et des témoignages.

Des cours d'activité physique adaptée
sur toute l'île, pour trouver votre «capsule
de pratique» proche de chez vous,
rendez-vous sur le site web.

Retrouvez les tarifs sur le site web

www.vitalsportsante.fr

© 2017 Club privé de sport santé



**VITAL SPORT
SANTÉ**



JE BOUGE

POUR MA SANTÉ

JE BOUGE AVEC MON CLUB

SPORT SANTÉ > ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

www.vitalsportsante.fr

JE M'INFORME

LE SPORT SUR ORDONNANCE

Depuis le 1^{er} mars 2017, le **médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée** pour les personnes reconnues en affection de longue durée (ALD). Actuellement le sport sur ordonnance ne fait l'objet d'aucun remboursement par la sécurité sociale mais cependant **certaines assurances, mutuelles et collectivités permettent de percevoir un remboursement partiel ou total de vos cours de sport. Renseignez-vous auprès d'eux !**

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le CLUB organise pour ses adhérents des **cours d'activité physique adaptée** et des **regroupements sport-santé** tout au long de l'année. Les Coachs sont spécialisés en activité physique adaptée (MASTER STAPS APAS) pour accueillir tout type d'adhérent : **personnes avancées en âge, en situation de handicap ou encore atteintes de maladies chroniques** (diabète, surpoids, AVC, hypertension, maladie coronaire...)

Un bilan initial SPORT SANTÉ est réalisé avec un Coach APA à votre arrivée dans le CLUB. Un suivi personnalisé de vos performances sera réalisé au cours de votre année au club. Un rapport sera également envoyé à votre médecin traitant.

« J'ai décidé de faire de l'activité physique »
[Je ne suis pas seul pour faire mon activité physique, je suis suivi par un Coach spécialisé en Activité Physique Adaptée]



JE SUIS CURIEUX

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

En plus de **prévenir**, l'activité physique adaptée participe à la **stabilisation** de nombreuses maladies (cancers, avc, infarctus, diabète, hypertension, lombalgies...) La pratique régulière permet une amélioration de son « **capital santé** » se répercutant sur plusieurs plan :

- **physique** par une amélioration de la force musculaire, de l'équilibre, de l'endurance...
- **physiologique** par une amélioration de la glycémie, diminution de la pression artérielle, du mauvais cholestérol
- **psychologique** par une meilleure gestion du stress, de l'estime de soi, de la confiance en soi...
- **social** par la lutte contre l'isolement et une stimulation du lien social

« J'ai dépassé le surpoids je veux bouger pour me sentir mieux » [Je suis un homme de 35 ans, je pèse 130kg, je ne veux pas me lancer seul]

JE ME LANCE

JE M'INSCRIS

- **Je suis en affections de longue durée :** je peux me faire prescrire de l'APA par mon médecin traitant. Télécharger l'ordonnance : www.vitalsportsante.fr
- **Je ne suis pas en affections de longue durée :** je demande un certificat de non contre-indication à la pratique d'activité physique adaptée à mon médecin traitant

POUR M'INSCRIRE

- > Je crée mon compte et choisis mon offre en ligne : www.vitalsportsante.fr
- > Je prends contact avec un Coach APA : contact@vitalsportsante.fr ou 0692 388 600



LES OFFRES DU CLUB

VITAL
FIT

25 €/MOIS

1 bilan sport santé
1 séance de sport santé par semaine
Suivi personnalisé

VITAL
CARE

29 €/MOIS

1 bilan sport santé
2 séances de sport santé par semaine
1 suivi personnalisé
1 regroupement sport santé par an

VITAL
PERSO

NOUS
CONTACTER

Offre personnalisée sur mesure

« Je suis cardiaque, stressé par mon travail » [Je suis un homme de 58 ans, je travail beaucoup, je n'ai pas le temps > je veux rejoindre un club]