

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE



GYM DOUCE

PILATES

ETIREMENTS
DU DOS

MARCHE

Partenaires

Agence Régionale de Santé
Fédération Française de Cardiologie
Collège Aquitain de Prévention
Cardio-vasculaire

Office du Sport de Pessac
Château de Bellegrave
Avenue du Colonel Jacqui - Pessac

05 56 45 15 65
secretariat@officedusport-pessac.fr
www.officedusport-pessac.fr

COMMENT ÇA MARCHE ?

L'office du sport de Pessac propose des activités adaptées aux personnes souffrant de pathologies chroniques et/ou sédentaires, ayant besoin d'être accompagnées pour reprendre une activité physique.

Avec :

- un entretien initial individuel
- deux séances d'activité par semaine en petit groupe
- un accompagnement personnalisé et des bilans périodiques pour vous aider à maintenir votre motivation et vous conseiller dans vos activités quotidiennes.

Les séances ont lieu en journée dans les installations sportives de la ville.

www.officedusport-pessac.fr