



## ACTIV'GRASSE PROJET SPORT SANTÉ

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé vous propose de participer au programme **“Sport Santé” Activ’ Grasse** sur une durée de **10 mois, de septembre 2022 à juin 2023**.

Ce programme propose **une séance de marche nordique par semaine** et un accompagnement nutritionnel lors d’ateliers de groupe répartis tout au long de la période.

Il s’adresse à des personnes ayant une **pathologie chronique** comme une douleur chronique, une dépression, un diabète ou encore une pathologie cardio-vasculaire et qui ressentent le besoin de se mouvoir et de créer du lien social à nouveau après ces longs mois de confinement.

Mais également des personnes ayant la volonté d’être autonomes et de poursuivre l’activité physique à la fin du programme.

**L’activité physique est un déterminant majeur de la bonne santé physique et mentale!**

Pour pouvoir participer il faut tout de même avoir l’accord de votre médecin traitant qui vous fournira une ordonnance pour l’activité physique adaptée proposée (marche nordique) et un certificat de non contre-indication.

Une contribution financière de 5 euros par mois vous sera demandée, en contrepartie vous serez accompagnés par une coach spécialisée en activité physique adaptée et le matériel nécessaire vous sera fourni.

Afin d’être certains de votre motivation, importante à une bonne cohésion de groupe, une certaine assiduité et surtout des **RÉSULTATS**, nous vous demanderons de signer la charte de fonctionnement.

Pour toute information n’hésitez pas à joindre l’association par mail :

[cptspaysdegrasse@gmail.com](mailto:cptspaysdegrasse@gmail.com)