

# SPORT-SANTÉ BIEN-ÊTRE

Avec l'AL Coataudon



**Sport sur ordonnance**

## Activité Physique Adaptée

Accompagnement des maladies chroniques\*, sédentarité, Covid Long

\*Obésité, diabète, AVC, cancer, BPCO, sclérose en plaques...

Association chartée avec l'Agence Régionale de Santé Bretagne



# CULTIVEZ VOTRE BIEN-ÊTRE

**Vous souhaitez reprendre une activité physique, vous souffrez de pathologies ou douleurs chroniques, nous vous proposons des séances d'Activité Physique Adaptées avec une prise en charge individualisée.**

**En fonction de vos capacités et de vos objectifs vous serez accompagné par un éducateur sportif diplômé en Sport-santé. Renforcement musculaire, développement des capacités cardio-vasculaire, travail de la mobilité articulaire, relaxation.**

**Séance en groupe restreint le mardi de 10h à 11h  
Maison de Quartier de Coataudon  
Rue Maurice Henensal - Guipavas**

**LE SPORT SUR ORDONNANCE,  
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !**

*A Mon  
Rythme  
je cultive mon bien-être*

*ufolep*  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

**Amicale Laïque de Coataudon**  
**8 Rue de Keradrien, 29490 Guipavas**  
**06 71 84 64 12**  
**[gym.alc29@gmail.com](mailto:gym.alc29@gmail.com)**

**L'Amicale Laïque de Coataudon est membre du réseau UFOLEP  
Signataire de la charte SPORT-SANTÉ BIEN-ETRE, ARS Bretagne**