



**Nouveau créneau !**

# **Escalade santé**

le jeudi de 18h15-19h45

**Un groupe restreint avec un encadrement diplômé**



## Pourquoi ?

### Les bienfaits de la pratique d'une activité physique sont multiples :

- Diminue les risques d'accidents cardiaques, diabète type 2, cancers
- Préserve les muscles et la souplesse des tendons
- Améliore la respiration
- Travail de l'équilibre, de l'habileté, de la mémorisation
- Diminue le stress, améliore le moral et la confiance en soi

## Pour qui ?

- Je n'ai pas fait de sport depuis longtemps
- Je souffre d'affection de longue durée (ALD) ou maladie chronique\*
- Je fatigue vite
- J'ai des douleurs articulaires

*\*hypertension, diabète, cancer, fibromyalgie, lombalgie, neuropathie, difficultés proprioceptives, sédentarité, anxiété, dépression*

## Conditions

- ☒ Etre majeur
- ☒ Questionnaire de santé ou certificat médical



## Tarifs

Cotisation Adulte Pays de Châteaugiron Communauté : **173 €**

Cotisation Adulte Hors Pays de Châteaugiron Communauté : **188 €**

## Renseignements

[escaladesante@noyaltitude.fr](mailto:escaladesante@noyaltitude.fr)