

L'ENTENTE ATHLÉTIQUE DE SAINT QUENTIN EN YVELINES PROPOSE

LE SPORT SUR ORDONNANCE



Votre santé est notre priorité !

Dès maintenant, l'EASQY vous propose une séance hebdomadaire de marche nordique sur ordonnance, combinée à des exercices de renforcement musculaire, de coordination, d'étirements et d'équilibre.

LE SPORT SUR ORDONNANCE



Yvelines
Le Département



Quand ?

Tous les jeudis de 10h30 à 11h30



Où ?

Au Parc des Sports du Bout des Clos
A Maurepas



Pourquoi participer ?

La marche nordique associée à des exercices complémentaires offre :

- Un bien-être physique : Renforcez vos muscles et votre posture tout en améliorant votre endurance.
- Une meilleure santé globale : Activité adaptée pour prévenir et gérer des pathologies chroniques (diabète, arthrose, maladies cardiovasculaires, etc.)
- Un esprit détendu : pratiquez en plein air, dans une ambiance conviviale et bienveillante.
- Un accompagnement sur mesure : Séances encadrées par une coach professionnelle athlé-santé FFA.



Programme de chaque séance

- Echauffement et marche nordique (avec bâtons fournis si besoin)
- Exercices ciblés : renforcement musculaire, coordination, équilibre
- Etirements pour une récupération optimale.



Pour qui ?

Pour les personnes ayant une prescription médicale de sport sur ordonnance.



Inscription obligatoire

Places limitées (12 personnes maximum) pour garantir un encadrement optimal.

Contactez-nous dès aujourd'hui pour réserver votre place ou obtenir plus d'informations :

easqy.adherents@gmail.com

**Reprenez votre santé en main
Tout en partageant un moment convivial avec nous !**