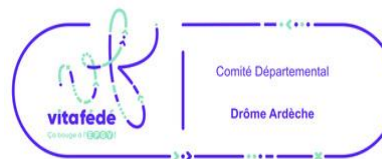


# Bienvenue à la fédération du sport santé



Comité EPGV  
Drôme Ardèche



Activité en salle :  
Maison des Bénévoles du Sport  
71 rue Pierre Latécoère  
Activité en extérieur :  
Parc Jean Perdrix – La Chamberlière



Comité EPGV 2607  
71 rue P. Latécoère 26000Valence

Delphine Saury-Oyarzabal  
Téléphone : 06-87-68-16-81  
Mail : delphine.saury-oyarzabal@comite-epgv.fr



## Sport sur Ordonnance

Activité Physique Adaptée \*

Personnes de plus de 60 ans

**VALENCE**

Programme de 32 semaines

Du 21 septembre 2022 au 21 juin 2023

**Inscription possible toute l'année**

Du 21 septembre 2022 au 21 juin 2023



3 séances par semaine :

- 1h en salle - mercredi 15h30
- 1h en extérieur- jeudi 10h15
- 1 en autonomie

1 temps d'échange et de suivi téléphonique par semaine

Tests en début, à 3 mois et en fin de programme

## Coupon d'inscription

Valence

Certificat médical et prescription d'APA obligatoire

Nom.....

Prénom.....

Date de naissance: .....

Adresse: .....

Tél.....

Email.....

TARIF  
35€



Coupon à retourner avec un chèque de 35€ à l'ordre du  
CODEP EPGV Drôme-Ardèche  
à l'adresse suivante:

Maison des bénévoles du sport, 71 rue P. Latécoère, 26000 VALENCE

## SPORT SUR ORDONNANCE

Améliorer sa condition physique et son état de santé

Cardio  
Respiratoire

Détente

Renforcement  
musculaire

LE PACK

Souplesse  
articulaire

Lien  
social

Equilibre

SPORT SANTE

Des séances multi-activités en petits groupes

8 personnes  
maximum

ENCADREES PAR UN ANIMATEUR QUALIFIE A.P.A.

Programme de 32 semaines comprenant :

2 séances encadrées : 1 en salle et 1 en extérieur

1 séance en autonomie

1 appel téléphonique - échange et suivi

\* **Public concerné : personnes atteintes d'Affection de Longue Durée et de Maladies Chroniques**