

SPORT SANTÉ



SI VOUS AVEZ :

- ◆◆ envie de commencer ou reprendre une activité physique
- ◆◆ besoin d'une activité spécifique (préparation physique)
- ◆◆ un avis médical pour une activité physique adaptée



L'association des
COUREURS DU LAC BLEU

vous propose des séances d'activités physiques pour **tous les niveaux**

- ◆◆ **En collectif** : séances hebdomadaires (voir programme sur notre site) selon les types d'activités
- ◆◆ **En individuel** : sur RDV

Informations au **06 07 55 58 87**

Inscriptions et règlement en ligne sur
assotraildulac.fr



SPORT Santé

DES ENTRAÎNEMENTS adaptés

- Séances santé, séances de mobilité et de renforcement musculaire adapté pour les personnes en ALD, surpoids
- Sportifs en réhabilitation après une blessure (trailers, sport collectifs)
- Reprise de l'activité après une blessure

Tarifs en collectif :

100 € les 10 séances ou 110 € le trimestre

Tarifs en individuel :

séances à domicile, horaires libres

	1 séance	10 séances
séance individuelle	45 €	400 € (40 € / séance)
séance pour 2 pers.	25 € / pers.	225 € (22,50 € / séance)
séance entre 3 et 5 personnes	20 € / pers.	175 € (17,50 € / séance)

