



Hygiénavie

Une maison Sport Santé



Une structure de professionnels de la santé et du bien-être, permettant de rester en bonne santé et de maintenir une activité physique.



Le programme Sport Santé se compose de 2 bilans (initial et final) et de 12 séances d'Activité Physique Adaptée collectives et/ou en petits groupes.



Les interventions se déroulent à Hygiénavie ou directement chez vous (clubs, particulier, structures de soin ou sociales, entreprises...).



Nous tissons un réseau d'information, de prévention et de communication afin de vous fournir, ainsi qu'aux professionnels qui vous suivent, les clés pour pérenniser votre pratique.



Nous proposons du Sport Santé, mais aussi du Sport Bien-Etre sous forme d'abonnement.



Une Maison Sport Santé ?



**C'est
quoi ?**

- Un lieu proposant :
- De l'Activité Physique Adaptée
 - Des bilans réguliers de vos progrès et de vos capacités
 - Une pratique adaptée aux pathologies et directement dépendante des bilans

**Pour
qui ?**

Les personnes en situation de fragilité :
Affection Longue Durée (ALD), cancers, maladies/troubles mentaux, traumatismes...

**Quelles
activités ?**

- Toutes les Activités Physiques Sportives et Artistique
- Gymnastiques et renforcement
- Jeux sportifs, ludiques et cognitifs
- En collectif ou petits groupes

**Quels
bénéfices ?**

- Augmentation de la confiance et de l'estime de soi
- Amélioration des capacités physiques et de l'autonomie
- Prévention de complications de pathologies
- création de liens sociaux
- lutte contre la sédentarité