LES MISSIONS DE LA MAISON SPORT SANTÉ :

- Accueillir et informer sur les bienfaits de l'activité physique adaptée
- Proposer un accompagnement personnalisé selon vos besoins et votre état de santé
- Évaluer votre condition physique et définir un programme adapté
- Former et sensibiliser aux bonnes pratiques sport-santé
- Créer des passerelles entre les professionnels de santé et les associations du territoire.

NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

Agence régionale de santé Bretagne

Conseil Départemental du Morbihan

CONTACT

Téléphone : 07 89 53 00 13

Email : mss-malestroit@ghsa.fr

Clinique des Augustines
Augus'ti sport santé
4 faubourg St-Michel
56140 Malestroit

www.cliniquedesaugustines.fr

Augus'ti SPORT SANTÉ

AUGUS'TI SPORT SANTÉ MALESTROIT

Ensemble, faisons rimer sport & santé !

Clinique des Augustines

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité

PRÉSENTATION DE LA MAISON SPORT SANTÉ AUGUS'TI

Les infrastructures

La Maison Sport Santé Augus'ti se situe au sein de la Clinique des Augustines et vous bénéficierez des équipements du plateau de rééducation comprenant :

- **salles de mécanothérapie,**
- **salle d'activité physique adaptée** (réentrainement à l'effort, circuit training, différentes machines de renforcement et de réentrainement),
- **parcours santé en extérieur.**

Les horaires d'ouverture de la salle

- Lundi 15h-16h30
- Mercredi 15h-16h30
- Vendredi 15h-16h30

L'équipe

Vous serez accompagné par un enseignant en activité physique adaptée (EAPA).

LES BIENFAITS D'UNE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- Améliore la condition physique et l'endurance
- Réduit les douleurs articulaires et musculaires
- Aide à prévenir et à mieux vivre avec certaines maladies chroniques (diabète, hypertension, cancers, etc.)
- Renforce les fonctions cardio respiratoires
- Favorise le bien-être psychologique et diminue le stress
- Améliore le sommeil et la qualité de vie...

QUI PEUT BÉNÉFICIER DE LA MAISON SPORT SANTÉ ?

- Personnes atteintes de maladies chroniques
- Seniors
- Personnes en situation de handicap
- Toute personne souhaitant reprendre une activité physique en douceur.

Dans le cadre d'une prise en charge médicale, **l'activité physique adaptée (APA) est prescrite par votre médecin traitant.**

EXEMPLES D'ACTIVITÉS :

- Gym douce
- Réentrainement à l'effort
- Marche nordique
- Renforcement musculaire
- Yoga / stretching
- Ateliers équilibre et prévention des chutes