

Infos pratiques

Votre contact

Sylvie Janod-Simon,
Educatrice Sportive référente Sport Santé

Jours, horaires et lieux

Se renseigner auprès de Sylvie

Participation financière

10,60€ à l'année

Direction des Sports

Pôle Animation et Vie Sportive
2 rue d'Amsterdam
71100 Chalon-sur-Saône

Tél. : 03 85 41 46 33

sylvie.janod-simon@chalonsursaone.fr



www.legrandchalon.fr
www.chalon.fr



LE GRAND CHALON

BOUGE
POUR SA

SANTÉ



Programme
d'activités
physiques
adaptées

**Bien-être
& remise
en forme**





Un éducateur sportif vous accompagne & vous conseille sur une pratique adaptée

PROGRAMME PERSONNALISÉ BIEN-ÊTRE & REMISE EN FORME



1 à 2 séances par semaine, encadrées par un éducateur sportif formé au sport santé.

Dans le cadre du programme régional Activ'Santé, la Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon et la Direction des Sports de la Ville de Chalon et du Grand Chalon, proposent un programme d'activités physiques adaptées « Bien être et remise en forme ».

CE PROGRAMME S'ADRESSE AUX PERSONNES SÉDENTAIRES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ ET/OU ISOLÉES



Bilan de santé



Activités de remise en forme

Force, souplesse, endurance, équilibre

Activités bien-être relaxation & sophrologie



Ateliers santé

Alimentation équilibrée

Après-midi découverte

Visite culturelle,...



Et aussi

Randonnées pédestres, sorties vélos & découverte de différents sports santé,...

