

## Procédure d'adhésion au Sport Santé sur Ordonnance

Prescription d'APA par le médecin



Prise de rendez-vous par téléphone



Réalisation d'un bilan d'aptitudes



Réalisation des 12 séances d'APA



Réalisation d'un bilan d'aptitudes final



Inscription en association

APA = Activités Physiques Adaptées

Agglomération Montargoise  
Être et bien-être



Pour plus d'infos, rendez-vous sur la toile !

## Devenez acteur de votre santé !

Le Sport Santé sur Ordonnance (SSO) est un dispositif accessible à tous permettant aux personnes sédentaires de reprendre une activité physique de manière douce et durable.

Via une prescription médicale, vous bénéficierez d'un suivi personnalisé par des Enseignants en Activités Physiques Adaptées (EAPA), qui rendront compte de votre progression au cours du programme.

Choisissez une activité parmi les six proposées au sein du dispositif : aquagym, stretch-yoga, taïso-chanbara, boxe adaptée, gymnastique douce et marche nordique.

Réalisez 12 séances prises en charge par l'Agglomération Montargoise.

Poursuivez votre activité afin de limiter votre sédentarité de façon durable.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !

Dispositif pris en charge par l'Agglomération Montargoise excluant le coût d'assurance à la structure sportive (tarif unique de 50€ pour une saison sportive allant de septembre à fin juin).

Ne pas jeter sur la voie publique.

## SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE



## Maison sport santé

de l'Agglomération Montargoise

02 38 95 02 27



## Aquagym



### Créneau :

jeudi : 12h00-13h15

### Lieu :

LADAPT Amilly  
658 D rue des Bourgoins  
45200 Amilly

### Description de l'activité :

L'aquagym est une activité pratiquée dans un bassin de faible profondeur. Cette activité consiste à réaliser des mouvements variés en milieu aquatique. L'aquagym allie coordination, endurance et renforcement musculaire.

## Stretch-yoga

### Créneaux :

lundi : 17h30-18h30

mercredi : 9h30-10h30

### Lieux :

lundi : 34 rue Pasteur  
45700 Pannes

mercredi : Salle Clairière  
45200 Paucourt



### Description de l'activité :

Le stretching et yoga postural est composé d'exercices de tonification et de relâchement. Facilement adaptable à tout type de limitations, il permet de rééquilibrer le corps et de gagner en souplesse.

ASSOCIATION SPORT & SANTÉ ENSEMBLE 45

06 19 15 56 10

## Boxe adaptée



### Créneau :

samedi 10h00-11h00

### Lieu :

Gymnase municipal  
Rue Georges Bannery  
45290 Nogent-sur-  
Vernisson

### Description de l'activité :

La boxe adaptée reprend les gestes techniques de la boxe mais sans coup porté. Elle rassemble tonicité et dynamisme.

VISTA BOXING CLUB

06 79 60 49 36

## Gym douce

### Créneau :

mardi : 10h00-11h00

### Lieux :

Salle Ginette Charpentier  
139 route de Viroy  
45200 Amilly



### Description de l'activité :

La gymnastique douce consiste à réaliser des exercices de coordination, d'équilibre et de renforcement musculaire. Il s'agit d'une activité ludique et complète.

J3 SPORTS AMILLY SECTION GYMNASTIQUE

02 38 89 23 36

## Taïso-chanbara



### Créneaux :

lundi : 19h30-20h30

vendredi : 18h30-19h30

samedi : 10h00-11h00

### Lieu :

Salle Clairière  
45200 Paucourt

### Description de l'activité :

Le Taïso est une forme de judo sans chute et sans adversité. Il est combiné avec le chanbara qui est une déclinaison dynamique et ludique de l'escrime, avec des armes en mousse.

JUDO CLUB PAUCOURTOIS

07 72 50 48 67

## Marche nordique

### Créneaux :

lundi : 8h30 - 9h30

vendredi : 9h00 - 10h00

### Lieux :

Défini par l'éducateur



### Description de l'activité :

La marche nordique est une activité de plein air qui permet d'améliorer les différentes postures liées aux mobilités et aux déplacements. Elle est vectrice de renforcement musculaire et d'endurance.

NORDICFIT SPORT & SANTÉ

06 03 20 69 11