

Nous proposons

- **Des séances d'activité physique adaptées à vos pathologies, handicaps, besoins et capacités** Renforcement musculaire, endurance, marche nordique douce, équilibre, étirements

Les bénéfices sur la santé

- **Physiques** Gain de force, équilibre, endurance, souplesse, réduction des troubles ostéoarticulaires
- **Physiologiques** Amélioration de la fonction cardiaque, des fonctions cognitives, renforcement du système immunitaire, réduction du syndrome métabolique
- **Psychologiques** Confiance en soi, diminution du stress, de l'anxiété et de la dépression, meilleur sommeil
- **Sociaux** Amélioration des relations sociales
- **Réduction et prévention des symptômes de maladies chroniques** Maladies cardiovasculaires, troubles musculo-squelettiques, cancers, diabète, obésité

Tarifs

- **220 € ou 60 € + 5 € la séance** Sport santé
- **160 €** Tarif de mi-saison (à partir de février)

Une prise en charge par votre mutuelle est possible

Nous contacter

- Maxime Battraud, enseignant APA
06 32 11 64 73 • maxime.battraud@hotmail.fr
- stdecubzaguaisathletisme.fr
- stdecubzaguaisathletisme@gmail.com
- 1235 route du Bouilh • Plaine des sports Laurent Ricci
33240 Saint-André-de-Cubzac

Nous accueillons

- Affections longues durées
- Maladies chroniques
- Handicaps moteurs
- Handicaps cognitifs

Personnel diplômé

- **Maxime Battraud**
Enseignant en activité physique adaptée à la santé

Sport santé adultes

SCA
STADE CUBZAGUAIS ATHLETISME



GIRONDE
SPORT
SANTÉ

