

COMMENT ÇA MARCHE ?

1

Prendre RDV :

Via Doctolib

Mail : contact-mss@adimep.com

Téléphone : 05.62.17.39.10

2

Bilan de condition physique :
*souplesse, équilibre, force,
endurance...*

Déterminer un programme adapté
à vos besoins et vos objectifs

3

Poursuivre la pratique :

*Selon vos objectifs, nous vous
proposerons une liste*

*d'associations partenaires adaptée
Ou continuez à la MSS ADIMEP !*

Savez-vous que votre mutuelle peut prendre en charge ces séances d'activités physiques ?
Renseignez-vous pour plus d'informations

ENVIE D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?

CONTACTEZ
NOUS :



05 62 17 39 10



CONTACT-MSS@ADIMEP.COM



66 CHEMIN DU VALLON
31400 TOULOUSE
AU PIED DE L'HÔPITAL DE RANGUEIL
(Ouverture prochaine d'une antenne
en centre-ville)



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Maison Sport-Santé



Vous accompagner
dans votre pratique
d'Activité Physique
Adaptée

QU'EST-CE QU'UNE MAISON SPORT SANTÉ ?

UN LIEU D'ACCUEIL

Accueillir toute personne souhaitant être **accompagnée** dans sa pratique d'activité physique.

Apprendre à vous connaître pour définir ensemble **vos objectifs**.

UN LIEU D'INFORMATION

Une équipe pluriprofessionnelle : médecin, infirmière et Enseignant en Activité Physique Adaptée, pour répondre à toutes vos questions concernant **votre santé**.

Ateliers éducatifs sur différents thèmes : sommeil, bien-être, alimentation, tabac, ...

UN LIEU D'ORIENTATION

Un accompagnement dans un objectif d'**amélioration de votre santé**.

Grâce à nos conseils et nos partenaires, vous pourrez intégrer l'**association sportive** de votre choix.

NOS ACTIVITÉS

GYMNASTIQUE DOUCE

équilibre et motricité sur chaise

CARDIO-TRAINING

Renforcement musculaire

MULTISPORT

Initiation à diverses activités

MARCHE NORDIQUE

Au parc de Pech David

PILATES DEBUTANT

Exercices au sol

AUTRES PROGRAMMES

FINANCÉS

Etudiants, séniors, ...

TARIFS :

Bilan de condition physique : 40 €

Adhésion annuelle incluse

1 séance par semaine : 40 € par mois

2 séances par semaine : 65 € par mois

3 séances par semaine : 80 € par mois

POUR QUI ? ...

REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Etudiants, employés, débutants, ...

PATHOLOGIES CHRONIQUES

Cardio-respiratoire, cancer, diabète, obésité, ...

ETAPES DE LA VIE

Femmes enceintes, personnes âgées, ...

HANDICAPS VISIBLES OU INVISIBLES

... PAR QUI ?

ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Diplômée d'un master 2
Formée à l'éducation thérapeutique du patient

MÉDECIN DE SANTÉ PUBLIQUE

INFIRMIÈRE

Formée à l'éducation thérapeutique du patient