

Pour votre santé passez à l'action

Le réseau sport-santé de
Bourgogne Franche-Comté
vous accompagne dans votre
reprise d'activité physique
près de chez vous.

Parlez-en à votre médecin

L'activité physique régulière:

- Améliore le fonctionnement du cœur
- Diminue le mauvais cholestérol
- Réduit les risques d'apparition de certains cancers (sein, colon...)
- Réduit les facteurs de risques et prévient les complications du diabète
- Aide à lutter contre le surpoids...

Parcours
d'Accompagnement
Sportif pour la
Santé

Renseignements

Marie-Lise THIOULET

Tél : 03.81.48.36.52

marie-lise.thiollet@rssbfc.fr



Offres Sport / Santé en Haute-Saône

Lieu	Activités	Intervenants	Créneaux	Informations complémentaires
Champlitte	1 à 2 créneaux de gym douce 1 créneau de marche nordique	Kinés Prof APA – via association	Mardi 11h00 - jeudi 18h Pré-inscription possible	Pour la marche nordique, la formatrice participera à une formation en février 2018
Gray	1 créneau d'aquagym 1 créneau de marche nordique	Educateurs sportifs formés au sport-santé – via association	Mardi 9h-10h30	
Port sur Saône	1 créneau de marche nordique 1 créneau de gym douce	Prof APA – via association Kiné	Samedi 10h45	1ère séance prévue le 13/01/2018
Vesoul	1 créneau d'aquagym 1 créneau de marche nordique 1 créneau de gym douce	Educateurs sportifs formés au sport-santé – via association	Jeudi 13h00 et 14h00 Mardi 14h15-15h45 Pré-inscription possible	
Lure - Luxeuil	1 créneau de marche nordique + autres créneaux en cours	Prof APA	En attente	Projet en attente de l'ouverture des thermes
Marnay		Prof APA – via association	vendredi 14h00 + soirées si besoin	Possible marche nordique et gym douce si besoin



Chef de projet Réseau Sport Santé Bourgogne Franche-Comté

Mme Marie-Lise THOLLET

marie-lise.thiollet@rssbfc.fr

06.16.06.16.83 ou 03.81.48.36.52