En marche vers la santé

L'activité physique, un excellent atout santé, sur le plan physique et moral !
Bouger de façon régulière améliore les performances du système immunitaire, donne de l'énergie, réduit le stress, contrôle le poids, renforce l'estime de soi.

Une guide expérimentée pour vous accompagner.
Sylvie RINGENBACH est diplômée Sports pour Tous en :
Activités Physique et Sportive sur Prescription Médicale
Activités de Randonnée
Elle est titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif pour exercer en toute légalité.

Sylvie est prête à vous accompagner, simplement vous aider à reprendre la main sur votre santé, prendre ou reprendre contact avec votre corps, loin de toute compétition.
Son objectif premier est de vous aider à atteindre votre propre objectif. En vous proposant un programme personnalisé, alliant de la marche et des exercices physiques adaptés, le tout de façon progressive.

Pour qui ?
Pour toute **personne non sportive ou peu sportive**, dont le but est de prendre soin d'elle à travers l'activité physique. Pour celle et ceux qui souhaitent se remettre en mouvement afin d'améliorer leur condition physique, aider à un mieux-être général dans la vie de tous les jours.

Durée :
Cette collaboration peut se faire sur **un cycle déterminé de 6 semaines**. Toutefois l'idée s'inscrit dans une vision à plus long terme… celle de vous rendre autonome dans votre pratique.

Quelles sont les étapes à suivre ?
→ Entretien téléphonique
→ Visite chez votre médecin traitant, pour délivrance d'un certificat médical
→ Remise d'un questionnaire
→ Tests de votre condition physique
→ Détermination d'objectif
→ 6 semaines d'activités physiques adaptées
→ Tests et Bilan de fin de Cycle

Vos engagements :
→ Présenter dès la première séance, votre certificat médical de non contre-indication à la pratique de « marche santé et activité physique »
→ Être motivé(e)

Groupe :
Limité à 3 personnes **motivées**

Complémentaire santé :
Pour les personnes en ALD ou en situation d'obésité et sur prescription médicale, une prise en charge partielle peut se faire par certaines complémentaires.

Plus d'informations : Sylvie RINGENBACH
Tél.06 79 34 39 16
Mail. sylvieforet@gmx.fr