

# MAISON SPORT SANTÉ SAINT-CAST LE GUILDO

— NOS HORAIRES —  
**Mardi: 9h-13h**

 **Complexe Sportif Yves du Manoir,  
Saint-Cast Le Guildo**

 [www.maisonsportsante-ufo3s-22.fr](http://www.maisonsportsante-ufo3s-22.fr)

 [maisonsportsantedinan@ufolep.org](mailto:maisonsportsantedinan@ufolep.org)



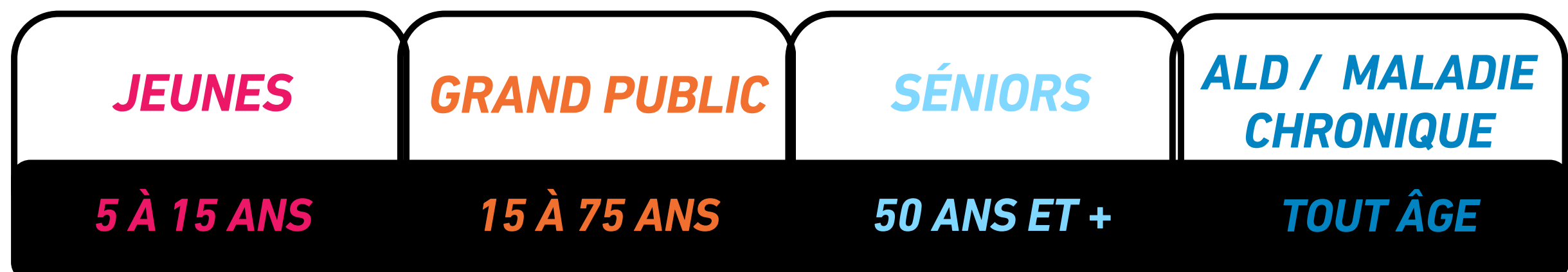
**PRENDRE  
RDV AU**

 **06.58.10.24.65**

L'UFOLEP est aujourd'hui la **première fédération sportive** à concilier une approche mêlant prise en compte des **problématiques** de santé et de **vulnérabilité sociale** ; et à installer au sein des territoires les plus en difficultés partout en France, des **espaces dédiés** au sport, santé et bien-être. Devenue priorité fédérale, la thématique du « **Sport Santé** » conduit l'UFOLEP à exprimer sa volonté de faciliter l'accès de tous les publics à une pratique adaptée. Ceci par la mise en place du dispositif « **A Mon Rythme** ».

**A Mon Rythme**  
je cultive mon bien-être

## Dispositif s'adressant à tout public et à tout âge



### VOUS ACCUEILLIR

Lors d'un **entretien individualisé** visant à évaluer votre **condition**, vos **souhaits** et votre **motivation** et déterminer un **programme** allant de 3 à 12 mois. Prendre rendez-vous au 06.58.10.24.65



### VOUS ACCOMPAGNER

Lors de séances d'Activité Physique Adaptée d'une heure par semaine et lors des **rendez-vous réguliers** destinés à mesurer les bienfaits obtenus ou vos difficultés (Bilan Sport Santé Bien Etre).



### VOUS ORIENTER

En fonction de vos limitations fonctionnelles, de votre appétence et de votre situation géographique, **vers une offre de pratique d'activité physique et sportive.**

Le programme "A Mon Rythme" vous donne accès à :

**Une heure d'activité physique multisport par semaine**

**Interventions de professionnels de la santé - bien être**

**Initiations Sport Santé**

**Bilan Sport Santé Bien Etre**

**Groupes de 6 pers**