

Certificat médical (Santé)

À faire remplir par votre médecin généraliste, ou spécialiste, sans omettre les cachets (médecin et "partenaire") et à remettre à l'educateur sportif lors de votre entretien préalable.

Je soussigné(e) Dr
certifie que l'état de santé de
autorise la pratique d'une activité physique adaptée* :

- Taiiso (assouplissement-relaxation)
- Pilates
- Gymnastique douce, Gym'fit
- Aqua forme, Aqua bike
- Marche nordique
- Tennis de table
- Randonnée patrimoine
- Karaté
- Tir à l'arc
- Golf
- Danse en ligne
- Yoga
- Escalade
- Qi Gong
- Renfo musculaire

Certificat fait à Tours, le

Signature :

Cachet du C.H.U. ou de l'IETO37 ou
Au Cœur du Diabète ou de l'EDO :

Parcours Forme et Bien-être

TICKET À LA SÉANCE OU ABONNEMENT

Programme d'activités varié adapté aux **seniors** ainsi qu'aux **personnes atteintes de maladies chroniques** (cancerologie, diabète, obésité, sclérose en plaques, maladie neuromusculaire et maladie de parkinson). Ce programme est élaboré en collaboration avec les professionnels de santé [cf. "Nos partenaires"]. Les séances sont animées et encadrées par des éducateurs sportifs formés.

Comment ça marche ?

Formule simple :

- pas de dossier d'inscription
- libre choix des activités au gré de ses envies, de sa forme (voir tableau ci-après)
- plusieurs formules d'abonnement
- plusieurs possibilités de paiement
- **activités accessibles uniquement sur réservation** sur www.tours.fr (rubrique sport, activité «Parcours Forme et Bien-Être») ou par téléphone au 02 47 70 85 48 (le mardi de 13h30 à 16h30 ou le jeudi de 9h à 12h).

L'abonnement permet également un accès libre à toutes les séances publiques en piscine (Gilbert Bozon, Mortier).

Les activités

Les activités sont proposées tout au long de l'année et ont pour but de maintenir ou d'améliorer le bien-être des personnes. Elles peuvent aussi accompagner un parcours de soin. Les disciplines sportives ont été choisies en conséquence et l'organisation des séances comme l'intensité ou la durée des exercices sont adaptées au public.

Deux niveaux de pratique sont indiqués selon les créneaux : programme doux ou programme rythme. Les personnes pourront demander conseil à un éducateur sportif pour suivre l'activité proposée dans le niveau correspondant.

