

PAGAIE  SANTÉ

Pas besoin d'être sportif pour s'y mettre !

À l'issue d'un entretien individualisé avec le coach Sport-Santé, respectueux du secret professionnel, nous proposerons un programme adapté d'activité physique en kayak de mer. Un suivi régulier sera alors mis en place entre l'Éducateur Pagaie-Santé et le médecin, à l'aide d'un carnet de suivi Sport-Santé.



Le sport sur ordonnance

Des activités pour les personnes sédentaires cherchant à se mettre en mouvement et pour les porteurs d'une maladie chronique cherchant à améliorer leur santé (Diabétique, hypertendu, surpoids, affection respiratoire ou cardiaque, cancer), l'activité physique peut aider à mieux contrôler la maladie et à en réduire les complications.

Les prescriptions reposent notamment sur le Vidal Médicosport santé et les fiches de la Haute Autorité de Santé.

CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL

41 av de la Grève Blanche • 22730 Trégastel

02 96 23 45 05

cntregastel@orange.fr / www.cntregastel.com