



LE BADMINTON AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ !

Rejoignez la section
Sport Santé du MDMSA

✓ Pourquoi le badminton "Sport Santé" ?

Vous souhaitez reprendre une activité physique **douce, ludique et encadrée** ?

La section **Sport Santé** propose du badminton **adapté à vos pathologies**, pour retrouver **énergie, mobilité et bien-être**, à votre rythme.

♥ Les bienfaits du badminton :

- Améliore la condition **cardiovasculaire** et la **respiration**
- Stimule la **coordination**, l'**équilibre** et la **concentration**
- Favorise le **lien social** et lutte contre l'isolement
- Diminue le **stress**, améliore le **moral**
- Convient à divers profils : diabète, surpoids, rééducation, fatigue, etc.

🔧 Ce que propose la section :

- **Séances hebdomadaires** encadrées par un entraîneur diplômé
- **Petits groupes** pour un suivi personnalisé
- **Échauffement**, exercices adaptés, jeu ludique
- **Ambiance bienveillante** et non compétitive

👤 Public concerné :

Adultes ou seniors atteints de **pathologies chroniques**, en **reprise d'activité**, ou sur **prescription médicale**.

📍 Lieux

Sur Maromme, et Mont-Saint-Aignan.

💰 Prise en charge

- **Pass'sport santé 76** : Jusqu'à 60€
- **Mutuelle** : Variable en fonction des contrats

 **Bougez pour votre santé,
en douceur et avec plaisir !**

Contact

 07.89.52.30.22

 leprevost.mdmsa@gmail.com