

LA METSS MAISON D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET DU SPORT SANTÉ

Endurance en salle / Marche

Plein air / Sorties d'été

Renforcement Musculaire / Yoga / Aquagym

Équilibre / Souplesse / Étirements

Méditation de pleine conscience/

Relaxation et cohérence cardiaque

3 place du présidial
40100 DAX

et sur des sites extérieurs en relation
avec la ville de Dax :
Bois de Boulogne,
Colette Besson,
Maurice Boyau



2 à 3 séances par semaine sur 16 semaines

OBJECTIFS - SUR PRESCRIPTION MÉDICALE

- Prévention primaire, secondaire et/ou tertiaire afin de limiter les effets néfastes de la sédentarité.
- Autonomisation de la personne en activités physiques et sportives.
- Reconditionnement à l'effort
- Rendre la personne la plus ACTIVE possible.

PROGRAMME

- Prise de contact – Bilans
- Programme d'Activités Physiques et Sportives
- Ateliers d'Education Thérapeutique (ETP)

NOTRE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE VOUS ATTEND AFIN DE VOUS ACCOMPAGNER

Sylvain KERSSE, Cadre de santé de Rééducation Fonctionnelle et coordinateur du projet

Dr Céline HAMID et Dr Thomas CASENAVE

Manon CAVALERIE, Psychologue

Amandine DAGES et Emma LABADIE, Enseignantes en Activités Physiques Adaptées (APA)

Alexia SUCRET, Diététicienne nutritionniste

NOS ATOUTS

- Programme individualisé et adapté à chacun
- Travail en petits groupes
- Encadrement par des professionnels de santé
- Travail pluridisciplinaire

CONTACT POUR INSCRIPTION, RENSEIGNEMENTS ET INFORMATIONS

 05 58 58 24 37

 metss@ch-dax.fr

