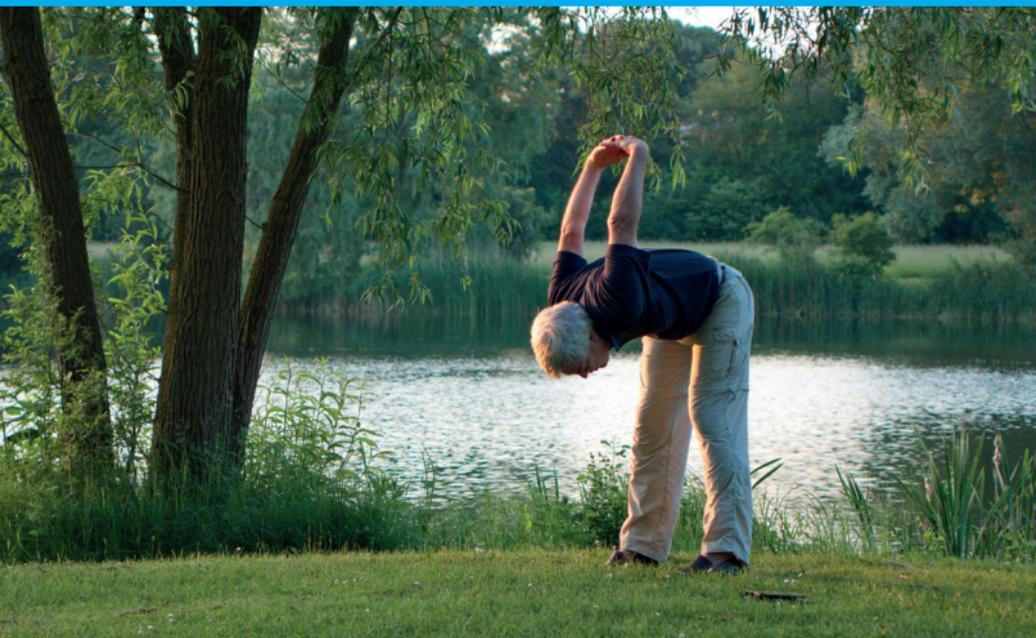


VILLE DE NARBONNE

PARCOURS SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE



La Ville de Narbonne propose un **dispositif individualisé d'activités physiques** conçues et adaptées aux problématiques de santé, faisant l'objet d'un suivi et d'horaires particuliers.

L'objectif consiste à :

■ **développer des ressources** de santé physiques, mentales et sociales permettant à chacun(e) d'accéder à un projet sportif personnalisé.

■ **préserver ou augmenter** la qualité de vie et conserver l'autonomie, prévenir l'apparition, l'aggravation ou la récurrence et/ou diminuer les contraintes de certains problèmes de santé tels que :

- maladies métaboliques (le diabète, l'obésité...),
- cardio-vasculaires,
- respiratoires,
- prévention contre les chutes,
- mais aussi contre la dépendance, la dépression ou la désocialisation.

PARCOURS SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

L'activité physique contribue au bien-être et à la santé du pratiquant.

La variété, la régularité et la qualité des activités physiques sont les attributs uniques visant notamment, à prévenir :

- les maladies chroniques non transmissibles,
- la perte d'autonomie,
- mais aussi à favoriser l'épanouissement de chacun.



Les cours auront lieu **de mars à juin** au centre Evasport, de 15 h à 15 h 45 :

LUNDI	CIRCUIT CARDIO
MARDI	PILATES
JEUDI	MOBILITÉ - ÉQUILIBRE
VENDREDI	MUSCULATION POSTURALE

RENSEIGNEMENTS : Centre EVASPORT

Chemin de la Fontaine de Verre

11100 NARBONNE-PLAGE

Tél. 04 68 75 00 28

evasport@mairie-narbonne.fr