

# MAISON SPORT SANTÉ

CREPS Hauts-de-France



EN SAVOIR PLUS

PROGRAMMES  
PERSONNALISÉS

PROFESSIONNELS  
QUALIFIÉS

# LA SANTÉ PAR LE SPORT

**creps**  
Hauts-de-France



EN PARTENARIAT AVEC

  
MINISTÈRE  
DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE  
ASSOCIATIVE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

  
MINISTÈRE  
DE LA SANTÉ  
ET DE L'ACCÈS  
AUX SOINS  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

# OBJECTIFS

**Initier ou relancer** votre activité physique

**Lutter** contre la sédentarité

**Vous accompagner** quels que soient votre âge et vos objectifs

# NOTRE OFFRE

**Diagnostics complets** et bilans de votre état de forme

**Programmes personnalisés** et adaptés à vos besoins

**Bilan intermédiaire** à 3 mois

**Bilan final** à 6 mois

**Suivi** sur une période de 2 ans

**Événements** de sensibilisation collective



**POUR ÊTRE**

# ORIENTÉ VERS

**Professionnels qualifiés**

**Associations sportives partenaires**

**Pratique autonome**



### Activités de pleine nature

Marche douce, marche active, marche nordique, parcours santé



### Renforcement musculaire



### Gymnastique douce

Pilate, stretching

Prise de RDV uniquement par téléphone

### 1 - Bilan initial

Entretien (questionnaire) et évaluation de la condition physique (tests)

## 2 – Création programme sport-santé personnalisé

Programme d'activités physiques adaptées personnalisé et définition des objectifs

**Diagnostic individualisé : 20€ / heure**

**Suivi individuel : 20€ / heure**

10€ / heure à partir de la 10<sup>e</sup> séance

**Prestation collective devant un public : 50€ / heure**

### 3 – Bilan intermédiaire à 3 mois

Bilan final à 6 mois et orientation

### 4- Suivi sur 2 ans

Professionnels qualifiés  
Associations sportives partenaires  
Pratique autonome



### Activités prénatales



### Ping santé



### Escrime santé

CREPS HAUTS-DE-FRANCE

# CONTACTEZ-NOUS

MAISON SPORT SANTÉ



## **EMMANUELLE D'HAESE**

**Chargée de développement  
Enseignante en Activités Physiques Adaptées (APA)**

[maisonsportsante@creps-wattignies.sports.gouv.fr](mailto:maisonsportsante@creps-wattignies.sports.gouv.fr)  
06 31 90 71 17