

**La Ville de Lunel vous propose reprendre en douceur une activité sportive et physique au travers de son programme Sport Santé. Encadrée par les éducateurs sportifs de la Ville et le médecin du club d'athlétisme, une première séance permettra de vous guider dans cette reprise. Rendez-vous le 5 novembre à partir de 10h au parc Jean Hugo.**

La pratique d'une activité physique et sportive est reconnue comme indispensable à notre santé mentale et physique. Ces dernières années l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) alerte sur le surpoids des enfants dans les pays développés et la sédentarité accrue de la population.

Au fil des années, le goût de l'effort s'est estompé et l'évolution de notre société favorise la sédentarité (les écrans, les trottinettes électriques, etc.), pourtant les bienfaits d'une activité physique ne sont plus à prouver. Destiné à prévenir certaines pathologies (mal de dos, stress, diabète, obésité, etc.), le projet de sport santé initié par la Ville de Lunel s'adresse à toutes les personnes désireuses de reprendre une activité physique et sportive et/ou dont l'état de santé nécessite une reprise d'activité.

Dispensé par les éducateurs sportifs municipaux et accompagné par le médecin du club d'athlétisme, la municipalité vous propose de vous guider dans cette initiation à travers deux rendez-vous ! L'objectif est de vous proposer une séance adaptée qui mêlera déplacements et mobilités articulaires en fonction des capacités de chacun puis d'effectuer un suivi sur une période d'environ 3 mois. À la fin de cette période vous serez orientés vers les clubs sportifs dont les entraîneurs ont été formés aux Activités Physiques Adaptées.

Une seconde séance de sport santé sera également proposée le 3 décembre prochain.

***L'ESSENTIEL :***

**Sport santé à Lunel**

Samedi 5 novembre 2022

À partir de 10h

Accès libre et gratuit

Ouvert à tous et toutes les personnes désireuse de reprendre une activité physique et sportive

