# Communiqué de Presse du 20.10.2022

**→ La Ville de Lunel fait rimer Sport & Santé !**

## Initié l'an passé par la Ville de Lunel, le programme Sport Santé est de retour ! Objectif : reprendre en douceur une activité sportive et physique.

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, la municipalité vous propose de vous guider dans cette initiation ! L'objectif est de vous proposer une séance adaptée qui mêlera marche, renforcement musculaire et étirements. Le rendez-vous hebdomadaire se déroule tous les lundis matins, à partir de 10h sur le parcours de santé des Petits Pins.

Le dispositif Sport Santé est ouverte à toutes et à tous : il peut accueillir aussi bien des personnes souffrant de maladies chroniques ou des porteurs d'affection de longue durée, tout comme des personnes soucieuses de reprendre une activité physique.

Les séances ont repris depuis septembre et actuellement un groupe d'une vingtaine de personnes suivent les diverses animations proposées. Mais si vous avez envie de reprendre une activité physique, n'hésitez pas à contacter le 04 67 87 84 69 ou le 06 07 32 80 34. N'hésitez pas : le dispositif Sport Santé est gratuit et accessible à tous !

**Pour rappel :**

Le dispositif,entièrement gratuit et mis en place par la Ville de Lunel repose les principes suivants:
- un bilan et un suivi personnalisé est proposé à chaque participant
- ce dernier est complété par un programme d'activité physique individuel et des des tests d'évaluation de la condition physique
- des conseils sont prodigués par les éducateurs sportifs de la ville afin que chacun puisse poursuivre, au quotidien, une activité en autonomie et en toute sécurité
- pour obtenir un effet bénéfique dans la durée, chaque participant s'engage à participer régulièrement aux animations.

À noter, qu'exceptionnellement, les séances des 23 & 30 octobre prochains, se dérouleront au parc municipal Jean Hugo.

***L'ESSENTIEL :***

**Sport Santé à Lunel**

Tous les Lundis à 10h - Parcours de santé des Petits Pins
Accès libre et gratuit
Ouvert à tous et toutes les personnes désireuse de reprendre une activité physique et sportive.
Contact : 04 67 87 84 69 /06 07 32 80 34 (Service des Sports)

**Plus d'informations : 04 67 87 83 69 (Service Communication) – mairie@ville-lunel.fr – www.lunel.com**