

# BILAN SPORT-SANTÉ



Gratuit

## La Maison Sport-Santé Moselle et Madon à votre service

Investie dans le domaine de la santé et de la prévention, la communauté de communes Moselle et Madon porte localement le programme national Maison Sport-Santé.

Le dispositif de prévention « Maison Sport-Santé » a pour mission principale de promouvoir la pratique d'une activité physique RÉGULIÈRE et ADAPTÉE tout au long de la vie, comme un élément essentiel dans la conduite de sa santé et de sa préservation.

Pour vous accompagner à aller vers une pratique physique adaptée, la Maison Sport-Santé Moselle et Madon vous propose de réaliser un bilan physique de base.



## POUR QUI ?

Publics concernés : adultes sans condition d'âge

- ➔ Eloignés de l'activité physique
- ➔ Souhaitant reprendre une activité physique après une longue interruption

## QUAND ?

Sur rendez-vous

***Durée du bilan : 30 minutes***

- ➔ **Capacités évaluées :**  
Endurance - Equilibre - Souplesse  
Force des jambes et des mains

## OÙ ?

**Espace santé**

3, Place des Tricoteries  
54230 Chaligny



**Informations et réservations :**

09 74 36 04 59 / [sportsante@cc-mosellemadon.fr](mailto:sportsante@cc-mosellemadon.fr)