Remise en forme douce et bien être pour tous en longe côte santé

Longe côte Canet – Pyrénées Orientales

Objectif : Réapprendre à pratiquer du sport tout en douceur mais également à titre préventif, intégrer les personnes dépressives à un groupe.

Description : Prise en charge de personnes après un traumatisme, une chimiothérapie, du diabète, du surpoids ou autres aléas de la vie. Faire des longes santé très courtes en distance et assez brèves afin d'accueillir des personnes à "faible handicap", des personnes sédentaires ! Elles se feront dans une anse sécurisée avec deux animateurs santé et deux assistants.

- Tous les jeudis si la météo le permet

Résultats :

- Une image positive redonnée
- Des liens sociaux recréés
- Une santé améliorée par le sport et pour prévenir certaines maladies
- Une qualité de vie améliorée