



CENTRE HOSPITALIER
Dax-Côte d'Argent

LA METSS MAISON D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET DU SPORT SANTÉ

*Endurance en salle / Marche Nordique / Plein air
Renforcement Musculaire
Équilibre / Souplesse / Etirements
Relaxation et cohérence cardiaque*

2 rue de Borda
au 2ème étage
40100 DAX

et sur des sites extérieurs en relation
avec la ville de Dax :
Bois de Boulogne,
Colette Besson,
Maurice Boyau



GRATUIT - 2 à 3 séances par semaine

OBJECTIFS

- Prévention primaire, secondaire et/ou tertiaire afin de limiter les effets néfastes de la sédentarité.
- Autonomisation de la personne en activités physiques et sportives.
- Reconditionnement à l'effort
- Rendre la personne la plus ACTIVE possible.

PROGRAMME

- Prise de contact – Bilans
- Programme d'Activités Physiques et Sportives
- Ateliers d'Education Thérapeutique (ETP)

NOTRE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE VOUS ATTEND AFIN DE VOUS ACCOMPAGNER

Sylvain KERSSE, Cadre de santé de Rééducation Fonctionnelle et coordinateur du projet

Dr Céline HAMID et Dr Thomas CASENAVE

Claire VIREY, Infirmière

Amandine DAGES et Emma LABADIE, Enseignantes en Activités Physiques adaptées (APA)

Alexia SUCRET, Diététicienne

NOS ATOUTS

- Programme individualisé et adapté à chacun
- Travail en petits groupes
- Encadrement par des professionnels de santé
- Travail pluridisciplinaire

CONTACT POUR INSCRIPTION, RENSEIGNEMENTS ET INFORMATIONS

 05 58 58 24 37

 vireyc@ch-dax.fr

