



L'action SSJ vise à promouvoir l'activité physique chez les plus jeunes (5-17 ans). L'activité physique est le support central pour lutter contre la sédentarité, limiter le temps passé devant les écrans, s'accoutumer avec les bonnes conduites nutritionnelles, mais aussi faciliter l'inclusion d'un public handicapé.



Venez partager un moment de convivialité en danse santé. Qu'elles soient physiques ou émotionnelles, les vertus de la danse sont scientifiquement prouvées. Equilibre, motricité, force musculaire, estime de soi, joie, confiance... sont autant de facteurs mis en avant dans les séances de danse santé. Danse Santé Séniors : lundi 10h30-11h30 mercredi 9h-10h ; Danse Adaptée : vendredi 16h-17h



Conjuguer le plaisir du tourisme à l'activité physique pour un partage agréable d'une aventure collective créatrice de liens.

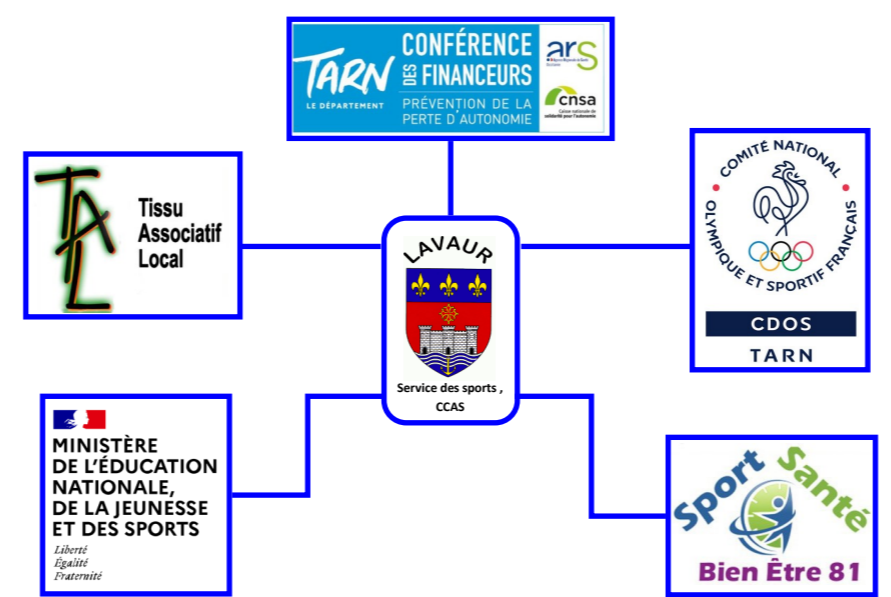


Courant Octobre, la Ville de Lavaur (CCAS) en partenariat avec le CRCDC-OC et la Ligue contre le cancer organise un rendez vous incontournable « sport et santé ». Les animations proposées visent à sensibiliser les femmes, entre 50 et 74 ans, au dépistage du cancer du sein .



Le Sant'Equinox Sport, fait référence à l'équinoxe du Printemps, symbole du retour à la vie après l'hiver : un moment propice à la reprise d'une activité physique. Le premier week-end du printemps, vous avez rendez-vous avec des activités physiques et une table ronde en présence d'intervenants spécialisés dans le sport santé.

**UNE ACTION PARTENARIALE**



La ville de Lavaur vous invite à pratiquer **une activité physique régulière et adaptée**, pour vous aider à vous maintenir en forme tout au long de votre vie.

SSL s'adresse tout autant à ceux qui ont envie de **rechausser leurs « baskets »**, qu'à ceux qui souhaitent poursuivre ou diversifier leurs pratiques habituelles.

Un agent municipal coordonnateur qualifié, maîtrisant toute l'offre locale, qu'elle soit publique (actions municipales), ou privée (tissu associatif local ou opérateurs commerciaux), **vous accueille, vous informe, vous conseille et vous oriente.**

Cet outil vise également à faciliter la démarche des professionnels de santé, dans le cadre de prescriptions de séances d'activités physiques adaptées, en leur proposant un référent local en tant que relai avec les prestataires de **Sport Santé Lavaur.**



Cette plaquette vous présente l'organisation de notre dispositif :  
**« SPORT SANTE LAVAUUR »**

CSSS  
Coordination Sport Santé

Coordination Sport Santé



07 50 14 00 42



3s-lavaur@ville-lavaur.fr



Matthieu SALVIAC

Votre référent municipal **Sport Santé**

**Lavaur**, qualifié, formé et expérimenté.

KSSS  
Kavai Sport Santé

ÉVAL SPORT SANTÉ



Le mercredi

9h00 - 12h00

Pôle

Sport Santé

Av A. Malroux

Vous désirez reprendre une activité physique après une période d'inactivité ? Contactez-nous ! Nous procéderons, ensemble, à l'**évaluation** de votre capacité de reprise, et nous pourrons, ainsi, vous orienter vers les actions les plus adaptées.

SSSS  
Sport Santé Séniors



60  
&+

Sport Santé Séniors

2 lieux avec 2 offres adaptées

Mardi, Jeudi, Vendredi

9h00 - 10h00

10h15 - 11h15

Pôle Sport Santé  
Av A. Malroux



La ville de Lavaur élargit son action aux séniors de plus de 60 ans des communes d'Ambres et de Labastide Saint Georges.

S'ajoutent à ces trois rendez-vous hebdomadaires, des sorties « marche » permettant d'améliorer son endurance, tout en découvrant des sites d'exception.



Lundi et Jeudi

10h00 - 10h40

10h50 - 11h30

Vendredi

10h30 - 11h30

A la Résidence  
Autonomie



5 autres séances hebdomadaires sont organisées dans l'enceinte de la Résidence Autonomie de Lagarrigue

STS  
Séances Tremplin Santé



Séances Tremplin

En partenariat avec le dispositif Sport Santé Bien Être 81, la Ville propose aux personnes souffrant d'une maladie chronique (diabète, maladie cardio-vasculaire, hypertension...), ou d'obésité, aux personnes en rémission d'un cancer ou en rupture sociale, des séances d'activités physiques adaptées dites « **séances tremplin** ». Cet accompagnement, gratuit, dure six semaines, à raison de deux séances hebdomadaires. Ce programme adapté alterne : endurance, renforcement musculaire, travail de l'équilibre, relaxation, étirements et coordination



Mardi et Vendredi

15h15 - 16h15

Pôle Sport Santé  
Av A. Malroux

DFàR

De Fragile à Robuste

Lundi

14h00 - 15h30

Pôle Sport Santé  
Av A. Malroux

Ce projet de la ville (Centre Communal d'Action Sociale et Service Municipal des Sports) s'adresse aux personnes **pré-fragiles et fragiles**, les invitant à une pratique d'activités physiques adaptées pour les aider à redevenir « **robuste** »