



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

DiabetAction

Pensez à pratiquer une
activité physique
régulière



**Diabetaction à Seurre
Salle des Bains Douche**

29 rue des écoles

Tous les mardis de 10h-11h30

Du 9 janvier au 27 mars 2018

Infos : 03 80 22 71 44

CONTACT :
03 80 22 71 44
contact@gpspb.fr



QU'EST-CE QUE **DiabetAction**

Les modalités ?

Un programme sur 12 semaines, à raison d'une séance d'1h30 hebdomadaire. Cette séance est constituée d'1h de pratique puis de 30 minutes d'ateliers de prévention autour du diabète.

Les ateliers de prévention :

Ils durent 30 minutes durant lesquels on aborde des thèmes comme

- L'intérêt de bouger plus au quotidien
- Comment prendre soin de ses pieds
- Connaître son environnement et pratiquer chez soi

Quelles activités ?

On pratique de la gym douce nécessitant peu de matériel et reproductible chez soi. Durant les séances des temps de travail cardiovasculaire, de renforcement musculaire et d'équilibre sont abordés.

Que faut-il pour y être intégré ?

Le programme d'exercices est conçu pour les personnes soucieuses de leur santé et préoccupées par les complications associées au diabète.

- N'ayant pas ou peu d'activité physique régulière
- Présentant un diabète diagnostiqué
- Présentant un risque de développer le diabète (insulino-résistance, intolérance au glucose et indice de masse corporelle > 25)
- Ayant des antécédents familiaux de diabète

Le tarif ?

Nous vous demandons 10€ pour les 12 semaines et un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activité physique et sportive.

Action réalisée avec le soutien de la Caisse Nationale de Solidarité et de l'Autonomie, de la Conférence des Financeurs, de l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche Comté, du Centre National du développement du Sport, de l'AFD 21, du Conseil Départemental 21, du Pays Beaunois, de la commune de Seurre et du Groupement des Professionnels de Santé du Pays Beaunois