



Parlez-en à votre médecin

Informez-vous auprès de votre mutuelle

Téléphonez-nous pour de plus amples renseignements.

Créneaux Sport Santé – Sport sur ordonnance

Mardi 17h- 18h	Salle de la Salette - AVRILLE	Dispositif FASA / mairie d'Avrillé Contactez Marie Cailleau (service des Sports Avrillé) 02 41 69 24 46
Jeudi 11h-12h	Salle des Maulévries - ANGERS	Tarifs clubs
Vendredi 11h-12h	Salle de la Salette - AVRILLE	Tarifs clubs

Association WU XI QUAN / Association ASA KUNGFU/QI GONG



www.wuxiquan.fr

wuxiquan@orange.fr // asakungfuqicong@orange.fr

06 73 33 85 56

Sport sur Ordonnance – Sport Santé

C'est pratiquer une activité physique adaptée avec des professionnels formés spécifiquement pour

C'est quoi ?

- ✓ soit un complément à une thérapie,
- ✓ soit une transition entre maladie et guérison,
- ✓ soit une prise en main de sa santé en cas de pathologie ALD.

Pour qui ?

Pour toute personne ayant une pathologie ALD (pneumologie, cardiologie, endocrinologie, neurologie), ayant un cancer ou étant en rémission et désireuse de se prendre en main.

Pourquoi ?

- ✓ Parce que toutes les études montrent qu'une activité physique permet de mieux tolérer les traitements, diminue la fatigue et améliore la condition physique.
- ✓ Parce que pratiquer une activité physique en groupe permet de renouer avec le lien social.
- ✓ Parce qu'être dans un groupe « Sport sur Ordonnance » permet de se motiver ensemble et est un bon moyen de transition avec une reprise en club dans des cours collectifs tout public.

Pourquoi avec nous ?

- ✓ Parce que le Qi Gong est un art de santé chinois dont l'objectif est de maintenir un équilibre énergétique dans le corps, de renforcer le système musculaire, nerveux et cardio-respiratoire tout en travaillant de manière douce et holistique.
- ✓ Parce que notre professeur est titulaire de deux diplômes d'Etat dans les arts chinois et a une formation spécifique à la prévention des maladies chroniques par l'activité physique et sportive.
- ✓ Parce que le Qi Gong est une discipline dont les effets positifs ne sont plus à démontrer sur la santé.
- ✓ Parce que le Qi Gong est une discipline de prise de conscience de son corps et de son esprit

Combien cela va me coûter ?

Avec une prescription médicale, votre mutuelle peut vous rembourser, tout ou partie.

Tarifs : 5€/ séance + coût de la licence (24,80€) + adhésion au club (20€)

		Coût total
Adhésion+licence au club	44,80 €	
Prescription de 10 séances	50 €	94.80 €
Prescription de 15 séances	75 €	119.80 €
Prescription de 20 séances	100 €	144.80 €
Prescription de 25 séances	125 €	169.80 €
Prescription de 30 séances	150 €	194.80 €
Prescription de 35 séances = une saison en club	175 €	219.80 €

Après la prescription, puis-je participer ensuite aux cours collectifs « Tout public » du club ?

Bien sûr, et c'est même un des objectifs. Permettre de retrouver des cours avec tout un chacun dès que vos capacités physiques vous le permettent.

Exemple de coût total pour un pratiquant ayant une prescription médicale de 10 séances et souhaitant continuer le reste de l'année en club (sans autre prescription) :

Coût total des dix séances (sur prescription)	94.80 €	Pris en charge par la mutuelle
Coût des 25 séances restantes	100 €	Reste à charge
Coût total de la saison (35 cours)	194.80 €*	*En comparaison, coût annuel pour un cours collectif associatif : 189,80€