



#### INFORMATIONS ET CONTACTS :

KER SPORT SANTE

07 85 85 62 81

[kersportsante@gmail.com](mailto:kersportsante@gmail.com)

[www.kersportsante.fr](http://www.kersportsante.fr)

numero siret 913 556 551 000 12

# KER SPORT SANTE



KER SPORT SANTE  
8 PLACE DU VERTBUISSON  
35170 BRUZ

TEL : 07 85 85 62 81

[kersportsante@gmail.com](mailto:kersportsante@gmail.com)

[www.kersportsante.fr](http://www.kersportsante.fr)

# KER SPORT SANTE Pour reprendre une activité physique en toute sécurité

Vous voulez reprendre une activité physique, prendre soin de votre santé, rencontrer du monde mais vous ne savez pas quelle activité vous correspond le mieux ?



## BILANS D'APTITUDES PHYSIQUES

Sur prescription médicale.

Bilan 1h sur rendez-vous : 60€.

## STAGE DE REPRISE D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

### MAISON SPORT SANTE(MSS)

10 semaines à raison de 2 séances de 55 minutes.

Une séance axée sur la récupération de l'endurance.

Une séance orientée souplesse et renforcement musculaire.

Coût de la cure 270€ ; bilan de départ et bilan de fin de cure inclus.

## COURS ANNUEL D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (KSS)

30 séances hebdomadaires de 55 minutes axée endurance, souplesse ou renforcement musculaire.

Coût 200€.

LES PROFESSIONNELS DE L'ASSOCIATION

## KER SPORT SANTE

VOUS ACCUEILLENENT POUR VOUS INFORMER ET VOUS CONSEILLER.

## LES COURS COLLECTIFS :

### QUAND ?

-Stage MSS

14H à 15H ou de 16H à 17H

les mardis et vendredis.

-Cours annuel KSS

Mardi 13h à 14 h CARDIO RENFO

Mardi 15 h à 16 h ECOLE DU DOS

Vendredi 13 h à 14h RENFO STRETCH

Vendredi 15h à 16 H PILATES ADAPTE

### OÙ ?

-SALLE TABARLY, COSEC DE BRUZ le mardi

-ESPACE SIMONE VEIL à BRUZ le vendredi

### QUI ?

Toute personne qui veut reprendre une activité adaptée en petit groupe (8 à 10 personnes)

L'adhésion associative est de 10€

Possibilité de prise en charge par la mutuelle pour les personnes en Affection Longue Durée.  
Tickets sports, dispositif Sortir.

BILAN D'APTITUDE PHYSIQUE  
BILAN MOTIVATIONNEL



REPRISE DE L'ACTIVITE  
PHYSIQUE AVEC NOS  
EDUCATEURS SPORTIFS  
SPECIALISES EN SPORT SANTE  
ISSUS DU PARAMEDICAL

OU

ORIENTATION VERS UNE  
ASSOCIATION QUI PROPOSE  
UNE SECTION ACTIVITE  
PHYSIQUE ADAPTEE

