LES RECOMMANDATIONS SPORT SANTÉ

30 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE / JOUR
(D'INTENSITÉ MODÉRÉE)

MARCHE, MONTÉE D'ESCALIERS, MARCHE NORDIQUE, NATATION, JARDINAGE, TRAVAUX MÉNAGERS...

+ DES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2 FOIS / SEM

+ DES EXERCICES D'ASSOUPLISSEMENT ET DE MOBILITÉ ARTICULAIRE

2 FOIS / SEM



RÉDUIRE SA SÉDENTARITÉ, C'EST DIMINUER SON TEMPS PASSÉ EN POSITION ASSISE OU ALLONGÉE.

PENSEZ À INTERROMPRE CES PÉRIODES TOUTES LES 1H30 À 2H PAR UNE ACTIVITÉ DE 5 MINUTES.

CONTACTS SPORT SANTÉ

MAISONS SPORT SANTÉ

SUR SÉNART

- **MAISON SPORT SANTÉ GPS NANDY - SAVIGNY-LE-TEMPLE**

1 Place Nathalie Lemel, 77176, Savigny-le-Temple
Téléphone : **01 60 63 86 32**
Mail : maisonsportsante.jeanbouin@grandparissud.fr

- **UFOLEP 77 - A MON RYTHME MOISSY-CRAMAYEL**

58 Allee Edouard Branly 77550 Moissy-Cramayel
Téléphone : **01 64 41 08 30**
Mail : contact@ufolep77.org

À PROXIMITÉ

- **MAISON SPORT-SANTÉ MELUN**

2, rue Doré 77000 Melun
Téléphone : **06 12 74 10 79**
Mail : mss@ville-melun.fr

- **MAISON SPORT-SANTÉ FONTAINEBLEAU**

Gymnase Lucien Martinel, Route de L'Ermitage
771300 Fontainebleau
Téléphone : **01 64 22 71 60**
Mail : maisonsportsante@fontainebleau.fr

LES ASSOCIATIONS SPORT SANTÉ

Scan me

CONTACTS SPORT SANTÉ

MAISONS SPORT SANTÉ

SUR SÉNART

- **MAISON SPORT SANTÉ GPS NANDY - SAVIGNY-LE-TEMPLE**

1 Place Nathalie Lemel, 77176, Savigny-le-Temple
Téléphone : **01 60 63 86 32**
Mail : maisonsportsante.jeanbouin@grandparissud.fr

- **UFOLEP 77 - A MON RYTHME MOISSY-CRAMAYEL**

58 Allee Edouard Branly 77550 Moissy-Cramayel
Téléphone : **01 64 41 08 30**
Mail : contact@ufolep77.org

Scan me

À PROXIMITÉ

- **MAISON SPORT-SANTÉ MELUN**

2, rue Doré 77000 Melun
Téléphone : **06 12 74 10 79**
Mail : mss@ville-melun.fr

- **MAISON SPORT-SANTÉ FONTAINEBLEAU**

Gymnase Lucien Martinel, Route de L'Ermitage
771300 Fontainebleau
Téléphone : **01 64 22 71 60**
Mail : maisonsportsante@fontainebleau.fr

- **MAISON SPORT ET MARNE FEROLLES-ATTILLY**

Hôpital Forcilles, Lieu-dit Forcilles 77150 Férolles-Attilly
Téléphone : **01 60 64 64 07**
Mail : sportetmarne@cognacq-jay.fr

LES ASSOCIATIONS SPORT SANTÉ

- **VITALLIGNE SPORT ADAPTÉ LIEUSAINT**

Gymnase Dacoury 77127 Lieusaint
Téléphone : **06 10 03 61 72**

- **GPS TAEKWONDO LIEUSAINT**

Gymnase Dacoury 77127 Lieusaint
Téléphone : **06 16 70 32 67**

- **CD77 - BASKETBALL VERT-SAINT-DENIS**

Pouilly Le Fort, 12 rue des écoles, 77240
Vert-Saint-Denis
Téléphone : **01 60 63 03 11**

- **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE CESSON/VERT SAINT DENIS**

Gymnase Collette Besson 77240 Cesson
Téléphone : **06 79 43 37 64**
Mail : nbertacchini@yahoo.com

- **MARCHE NORDIQUE COMBS-LA-VILLE**

14 rue Serpentine 77380 Combs-la-Ville
Téléphone : **06 72 92 18 40**
Mail : assoc.enmarcheverslaforme@gmail.com

- **VOLLEY-BALL COMBS-LA-VILLE**

Gymnase Jacques Cartier, 1 avenue Jean Jaurès
77380 Combs-la-Ville
Téléphone : **06 19 70 10 02**
Mail : combs.volleyball@gmail.com

- **SÉNART TAEKWONDO HAPKIDO NANDY**

Chemin d'arvigny 77176 Nandy
Téléphone : **06 16 70 32 67**

- **CLUB DE VOILE & KANOÉ KAYAK - CVSP SEINE PORT**

14 rue du Passage 77240 Seine Port
Téléphone : **01 41 08 80 84**