



VAL-DE-MARNE SUD

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ



INFORMATIONS



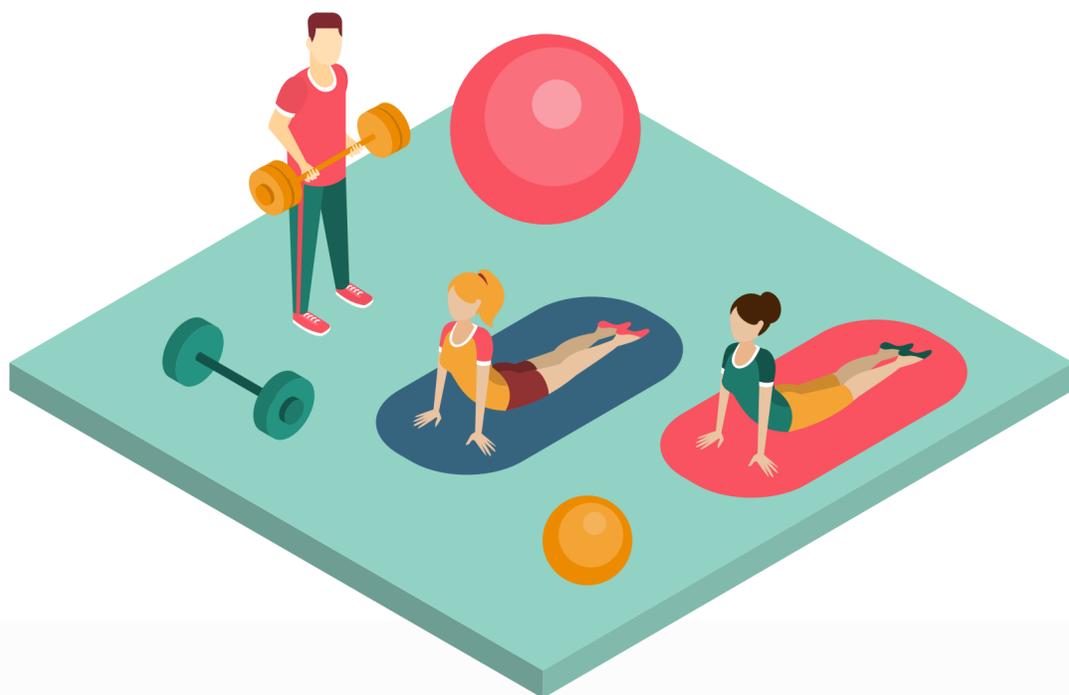
BILANS CONDITION PHYSIQUE



ACCOMPAGNEMENT
ORIENTATION
SUIVI PERSONNALISÉ

CONTACT
& BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

LUNDI ET JEUDI
13H30 À 16H30



SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- LUNDI ET JEUDI 16H45 - 19H15 RENFO MUSCULAIRE
- MARDI ET JEUDI 13H30-14H30 AQUAGYM
- MERCREDI 8H-9H CIRCUIT TRAINING ADAPTÉ
- MERCREDI 15H-16H MARCHE NORDIQUE

www.irma-valenton.fr

NOUS CONTACTER - 01.45.10.80.93

maisonsportsante@irma-valenton.fr



NOS MISSIONS



CONSEILLER

Entretien individuel / Envies / Motivations / Besoins



ÉVALUER

Bilan de condition physique.



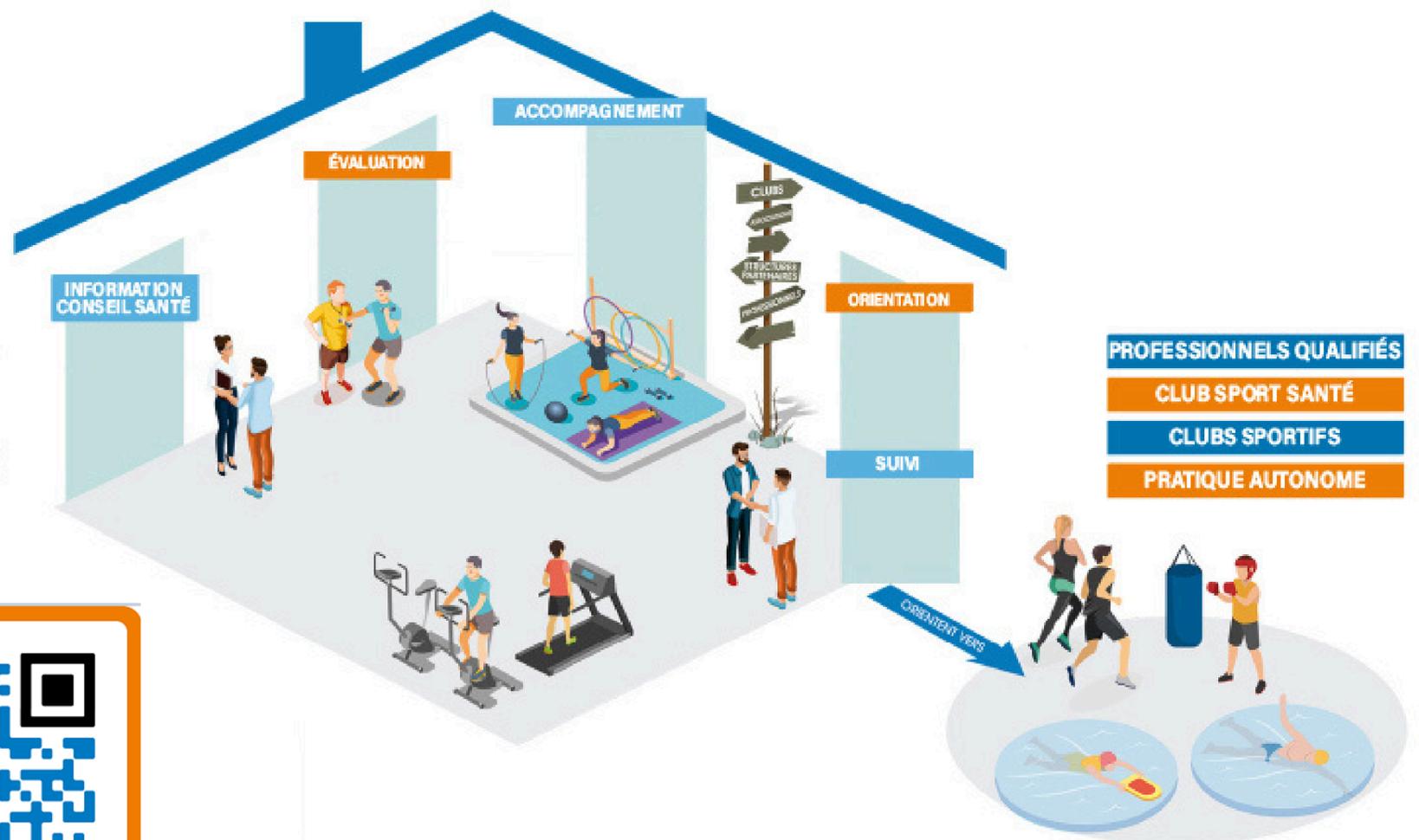
ACCOMPAGNER

Programme d'activités physiques adaptées sur mesure



ORIENTER

Suivi personnalisé sur du long terme
Mise en relation club partenaire



INSTITUT MERLE D'AUBIGNÉ
2 RUE ÉMILION MICHAUT ET LUCIEN RABEUX
94460 VALENTON