



LE RUGBY SANTE, VOUS CONNAISSEZ ?



**Vous êtes sédentaire, en longue maladie, en surpoids,
ou tout simplement en retraite ?**

**Vous souhaitez reprendre une activité adaptée
ludique et conviviale ?**

**Peggy, notre coach diplômée FFR vous propose des
séances adaptées aux difficultés de chacun.**

Venez essayer gratuitement :

**Le lundi de 18h à 19h
au stade André Boniface à Elancourt**



Contact :

Ariane Krins Garrigue

Tél : 06.30.51.93.37

mail : accueil@urc78.fr

Plus de renseignements

sur notre site : www.urc78.fr

rubrique Rugby Loisir et Santé





Le rugby, un sport qui s'adapte aux différences des uns et des autres ainsi qu'aux parcours de vie !

RUGBY SANTÉ

Vous êtes atteint d'une Affection Longue Durée (ALD) : cancer, diabète, maladie cardiovasculaire, AVC ... et vous avez envie de faire du sport dans le cadre de la prévention primaire, secondaire et tertiaire ? Le Rugby Santé est fait pour vous !

Le Rugby Santé est **un rugby sans contact, encadré, adapté, mixte et convivial !**

Au sein du club, vous serez accueilli(e) par **un encadrement formé** qui adaptera les exercices à votre pathologie. Les entraînements sont construits en concertation avec **le référent médical de la section** Rugby Santé qui assurera la liaison avec **le médecin qui vous aura prescrit l'activité.**

Pourquoi choisir le rugby ? Les avantages sont nombreux :

- Mettre son corps en mouvement
- Réduire les effets des traitements
- Retrouver de l'énergie
- Prendre du temps pour soi
- Maintenir le lien social
- Recréer l'estime de soi

Envie de nous rejoindre, contactez-nous !

© LIFR - © photos : Arnaud Josse



Union Rugby Centre 78
Section Rugby Santé
Stade André Boniface
78990 ELANCOURT

FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



ligueidf.ffr.fr