



AURAY  
QUIBERON  
TERRE  
ATLANTIQUE

Bouger +

LE PROGRAMME  
**SPORT SANTÉ** D'AQTA

Septembre 2026 → juin 2027



# ENVIE DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN DOUCEUR ?

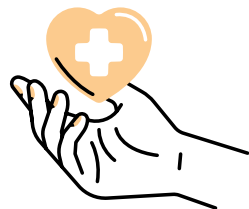
Auray Quiberon Terre Atlantique lance un nouveau programme sport santé, en lien avec la Maison Sport Santé d'Auray. Un programme qui permet aux habitants du territoire de pratiquer une activité physique régulière, adaptée et encadrée par des éducateurs qualifiés.



## ● UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À CHACUN

Le programme « Bouger + » s'adresse aux **personnes qui souhaitent reprendre une activité physique dans un cadre sécurisé**, avec des séances conçues pour respecter les capacités et les besoins de chacun.

Bouger + vient aussi compléter les séances d'Activité Physique Adaptée (APA) proposées par la Maison Sport Santé d'Auray, en permettant la poursuite d'une pratique sportive adaptée.



## ● UN PARCOURS PERSONNALISÉ

### DEUX SITUATIONS SONT POSSIBLES :

#### **1.** Vous avez déjà suivi un parcours à la Maison Sport Santé d'Auray ?

À l'issue de votre accompagnement, la Maison Sport Santé pourra vous orienter vers le Parcours sport santé d'Auray Quiberon Terre Atlantique afin de poursuivre votre activité.

#### **2.** Vous n'avez jamais été accompagné par la Maison Sport Santé ?

Un bilan avec ses éducateurs doit être réalisé au préalable afin d'évaluer vos besoins et vos capacités. Selon les résultats, vous serez orienté soit vers les séances d'Activité Physique Adaptée de la Maison Sport Santé, soit vers le Parcours sport santé d'AQTA.

**Dans tous les cas, une attestation délivrée par la Maison Sport Santé est nécessaire pour s'inscrire. Réservez votre bilan en contactant la Maison sport santé d'Auray.**

# QUATRE ACTIVITÉS

**Le programme « Bouger + » propose quatre disciplines complémentaires, accessibles à tous les niveaux.**

## AQUA-SANTÉ

Des exercices réalisés en piscine, dans un bassin peu profond, pour renforcer les muscles, améliorer la mobilité, l'équilibre et les capacités cardio-respiratoires tout en limitant les contraintes sur les articulations.

**Le lundi · de 10h45 à 11h45**

**Le jeudi · de 18h15 à 19h15**

**📍 Centre aquatique Alre'O à Auray**

## GYM-SANTÉ

Des séances mêlant respiration, renforcement musculaire, équilibre, mobilité, posture et souplesse grâce à des exercices simples réalisés au poids du corps ou avec du petit matériel.

**Le lundi après-midi · de 14h15 à 15h15**

**📍 Salle du Club House à Saint-Philibert**



## LA MAISON SPORT SANTÉ D'AURAY

Depuis septembre 2024, la Maison Sport Santé portée par l'Ufolep accompagne les habitants d'Auray Quiberon Terre Atlantique dans la reprise d'une activité physique adaptée. Labellisée par l'Agence régionale de santé, elle agit pour lutter contre la sédentarité et favoriser la pratique sportive comme levier de santé.

Depuis juin 2025, des permanences de la Maison sport santé sont également proposées à Belz, Brec'h, Étel et Quiberon afin de rendre ce service accessible à l'ensemble des habitants du territoire.



## MARCHE-SANTÉ

Des sorties en extérieur alternant marche active, exercices de respiration, mobilité et renforcement léger afin de retrouver progressivement endurance et bien-être.

**Le mardi · de 12h15 à 13h15**

**📍 parc de Mané Bogad à Ploemel**  
(repli espace Groëz Ven en cas d'intempéries)

## MULTISPORT-SANTÉ

Une découverte ludique de différentes activités (sports de raquettes, jeux collectifs, fléchettes, parcours...) pour travailler coordination, équilibre, confiance en soi et retrouver le plaisir de pratiquer.

**Le vendredi · de 12h15 à 13h15**

**📍 Salle de la Madeleine à Pluvigner**

## JE SOUHAITE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

### ● EN PRATIQUE

**Le Parcours sport santé est fait pour vous si :**

- Vous souhaitez reprendre une activité physique en douceur
- Vous avez été orienté par la Maison Sport Santé
- Vous recherchez une activité adaptée à votre état de santé

**Avant de vous inscrire :** une attestation délivrée par la Maison Sport Santé d'Auray est obligatoire. Si vous n'avez pas encore bénéficié d'un accompagnement, un bilan avec ses éducateurs vous permettra d'être orienté vers le dispositif le plus adapté.



### BILAN PERSONNALISÉ

**Besoin d'Activité  
Physique  
Adaptée (APA)  
avec la Maison  
Sport Santé**

**Prêt à pratiquer :  
Parcours sport  
santé AQTA  
(4 activités au choix)**

### ● PLANNING DES ACTIVITÉS

#### LUNDI

##### Aqua santé

📍 Alré'O  
10h45 > 11h45

##### Gym santé

📍 Saint-Philibert  
14h15 > 15h15

#### MARDI

##### Marche santé

📍 Ploemel  
12h15 > 13h15

#### JEUDI

##### Aqua santé

📍 Alré'O  
18h15 > 19h15

#### VENDREDI

##### Multisport santé

📍 Pluvigner  
12h15 > 13h15

### TARIF

**Abonnement par  
cycle trimestriel**  
(1 séance/semaine  
– 10 à 12 séances) :

**55 €**

**1<sup>er</sup> cycle :** du 21 septembre  
au 18 décembre 2026

**2<sup>ème</sup> cycle :** du 4 janvier au  
26 mars 2027

**3<sup>ème</sup> cycle :** du 29 mars au  
11 juin 2027



### INSCRIPTIONS

**En ligne sur le site d'Alré'O**  
(rubrique Réserver)

### BESOIN D'INFORMATIONS ?

**L'équipe d'accueil d'Alré'O répond  
à vos questions** sur les activités  
et les modalités d'inscription aux  
horaires d'ouverture du centre  
aquatique.