

**MON DOS,  
MA SANTÉ !**  
LE MARDI À 17H15



**10 SÉANCES**  
**RENSEIGNEMENTS**  
**02 35 50 53 60**

**O2S • 49 Route de Mancheville 76260 EU • o2s@villes-soeurs.fr**

*Forfait : 94 € résident CCVS / 112 € hors CCVS. Carte valable 4 mois.*

  
villes  
soeurs  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

     
**ovilles-soeurs.fr**

# MON DOS MA SANTÉ

**Vous souffrez de maux de dos ?** Notre approche globale combine renforcement musculaire, travail de la mobilité et étirements pour réduire les douleurs dorsales. Ce programme ne remplace pas un traitement médical en cas de maladie du dos plus sérieuse. En cas de doute, consultez un professionnel de santé.

Réduisez vos douleurs de dos grâce à notre programme Sport Santé **les mardis à 17h15 (hors vacances scolaires)**.

Alternance des séances en **salle** et **bassin**, pour un entraînement complet et varié, et suivi personnalisé par nos **coachs sportifs**.

## POUR QUI ?

Nos programmes s'adressent à tous les adultes de **18 à 59 ans**, y compris les débutants, qui souhaitent se remettre en activité et améliorer leur santé.

## COMMENT ?

- 10 séances de 45 min (compter 1h avec les échanges)
- Tarif préférentiel pour les habitants de la C CVS : 94 € pour une carte de 10 séances (112 € pour les non résidents)
- Validité de la carte : 4 mois
- Renseignements auprès d'O2S
- Sur réservation (places limitées à 10 personnes)

**O2S • 49 Route de Mancheville 76260 EU**

**02 35 50 53 60 • o2s@villes-soeurs.fr**

**J'atteins mes objectifs avec O2S !**

