



Située à Strasbourg, INDOOR SANTÉ est une association sportive à but non lucratif dédiée au Sport Santé Bien-Être,

- par la remise à l'effort des personnes en situation de pathologies chroniques, d'affections de longue durée et de handicaps ainsi que pour tout public en prévention,
- par l'ingénierie et le développement de solutions et d'outils innovants mis au service du sport santé.

La pratique sportive y est donc adaptée et personnalisée de manière spécifique à chaque pratiquant.

Nos missions :

- Activités physiques adaptées
- Diagnostic et prévention
- Mobilité
- Qualité de vie au travail
- Formation
- Recherche
- Répétition

Nos valeurs : encadrement, bienveillance, accompagnement

Notre ADN : rendre accessibles les activités physiques et optimiser le suivi par la collecte, l'analyse et la restitution individuelles des données d'entraînement.

Notre devise : « Le Sport au service de la Santé. »

Indoor Santé, l'APEH, les plateformes de Répît EPIOS - les Madeleines, Amaëlles - Rivage, l'IME Cottolengo et Malakoff Humanis se réunissent pour proposer une nouvelle solution de répît : Respi'Moov

Dès Septembre 2023, les associations Indoor Santé et APEH (Aide aux Parents d'Enfants Handicapés), l'établissement public intercommunal ouest Strasbourg / plateforme de répît "Les Madeleines" et l'action sociale retraite de Malakoff Humanis Agirc Arrco s'associent pour proposer un programme d'activités physiques à destination de tous les aidants de personnes en situation de handicap (enfant ou adulte), de séniors ou de personnes fragiles

Notre objectif : proposer un accompagnement bienveillant composé d'activités physiques ludiques et variées, offrant aux participants un temps d'évasion, une reconnexion à soi et un bien-être global.

Ces activités sont :

- composées de renforcement musculaire, de pratiques douces (yoga, relaxation) et de danse latine
- encadrées par des éducateurs sportifs formés en master à la Faculté des Sciences du Sport
- accessibles à Strasbourg, à Epfig (en partenariat avec l'IME Cottolengo) et à Molsheim.

Les bienfaits du programme Respi'Moov :

- Décompresser
- Améliorer son état de forme
- Gérer son stress
- Créer du lien social
- Prendre du temps pour soi

Pour s'inscrire et participer au programme, contacter Indoor Santé et adhérer à hauteur de 25€ de cotisation pour 6 mois d'activités.

CONTACT PRESSE

Cyprien PERONET - direction@indoor-sante.fr - 06 45 17 47 54

Directeur - INDOOR SANTÉ

RÉSEAUX SOCIAUX



[@indoorsante](https://www.facebook.com/@indoorsante)



[@indoorsante](https://www.linkedin.com/company/indoorsante)



[indoor-sante.fr](https://www.google.com/search?q=indoor-sante.fr)



[@indoor_sante](https://www.instagram.com/@indoor_sante)