



Venez Rejoindre la Section

Rugby santé

A MEUDON



**Le club de Rugby de Meudon a ouvert une section Rugby Santé.
Le rugby à 5 est une pratique loisir et santé, sans contact,
accessible à un large public, référencée dans le Médicosport-santé.
Il peut être prescrit comme sport sur ordonnance.**

Venez nous rejoindre au sein de la section Rugby Santé

**Les entraînements ont lieu au sein du complexe René Leduc
2 avenue des Fossés 92190 Meudon**

tous les samedis de 11h à 12h30.



Contact :
Michel Besançon
06.63.76.09.58

rugbysante.asmeudon@gmail.com



RUGBY SANTÉ

Le rugby santé propose une pratique douce du rugby touché, il accueille des patients sur prescriptions médicales mais peut aussi, dans le cadre de la mixité de la pratique, accueillir d'autres publics autour de la pratique du Rugby à 5 « Santé ».

L'activité est encadrée par des entraîneurs titulaires d'une certification fédérale sportive agréée pour l'activité sport-santé et supervisée par un médecin référent.

- **Les bienfaits de la pratique du Rugby à 5 « Santé » :**
- **Pratiquer une activité sportive, quelle que soit sa condition physique**
- **Développer ses capacités physiques (capacités cardio-respiratoires, renforcement de la masse musculaire)**
- **Lien social**
- **Développement personnel et estime de soi**
- **Réduction des effets indésirables des traitements**
- **Amélioration de la qualité de vie en général.**



Contact :
Michel Besançon
06.63.76.09.58

rugbysante.asmeudon@gmail.com

