



# SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

Le **TENNIS CLUB DE COUTAINVILLE**, labellisé “**CLUB TENNIS SANTE**” par la FFT, est le premier club de **Normandie** et sans doute de **France** à proposer un panel de 5 activités “**SPORT SANTÉ**” avec le **TENNIS**, les **ACTIVITÉS AQUATIQUES**, le **FITNESS**, la **MARCHE NORDIQUE** et le **PING**.

Il répond ainsi aux attentes de nouveaux publics.

**CLUB**  
**TENNIS - AQUA - FITNESS**  
**PING - MARCHE NORDIQUE**  
**SANTÉ**



En effet, à partir de la rentrée de septembre 2023, il proposera en plus **deux nouvelles activités SPORT SANTÉ**, la **MARCHE NORDIQUE DOUCE SANTÉ** et le **PING SANTÉ**, organisé en liaison avec le club de Tennis de table de **GOUVILLE - COUTAINVILLE**.

**Modulables, sécurisés et adaptables** à chacun, quel que soit son âge, son niveau et ses aptitudes physiques, les caractéristiques des activités aquatiques, du tennis, du fitness, de la marche nordique et du ping-pong constituent de formidables atouts pour le **Sport Santé Bien-Être**.

**En plus de leurs vertus thérapeutiques, ces quatre activités procurent aux patients participants beaucoup de plaisir et contribuent au maintien et au développement du lien social.**

Les cours, **composés de 6 à 12 personnes selon les activités**, sont organisés pour des patients atteints de pathologies chroniques sur recommandation et prescription médicales de leurs médecins et en partenariat avec la **Maison Sport Santé PLANETH PATIENT de COUTANCES**, et, avec le soutien de **Sport Santé Normandie**.

Pour bénéficier de l'aide financière de PLANETH PATIENT, chaque patient doit se faire remettre par son médecin traitant son dossier médical Sport Santé puis prendre contact avec PLANETH PATIENT (Tél : 02 33 76 60 20) pour effectuer son bilan d'entrée, ce qui lui permettra ensuite de choisir son activité physique et son lieu, et, comme nous l'espérons, de venir au **TENNIS CLUB DE COUTAINVILLE**.

**NOUVEAU - À compter de septembre 2023, le TCC sera aussi partenaire du G.O.S.M. (Groupement Oncologie Sud Manche), association qui œuvre pour les patients atteints d'un cancer, pour la seule activité TENNIS SANTÉ.**



[www.planethpatient.fr](http://www.planethpatient.fr)



[www.sportsantenormandie.fr](http://www.sportsantenormandie.fr)



<http://www.gosm-baie.fr>

Chaque cycle de **tennis, fitness, d'activités aquatiques et de ping** a une durée de **10 séances** d'une heure, renouvelable une fois dans la saison avec la participation de **PLANETH PATIENT**, le **premier cycle ayant lieu à partir de la semaine du 25 septembre**.

L'activité **Marche nordique Santé** a lieu le **mercredi matin de 11 h à 12 h** et a une durée de **30 séances** d'une heure du **mercredi 13 septembre 2023 au mercredi 19 juin 2024**, aux mêmes dates que les activités aquatiques et fitness à l'année (aide de PLANETH PATIENT sur une cycle de 10 séances renouvelable une fois dans la saison).

Les cours d'**Aqua santé**, **Fitness santé**, **tennis santé**, **marche nordique santé** et **ping santé** ne donnent pas droit à la formule "Accès libre Piscine & Sauna" ni à l'accès à la nouvelle salle de sport.

Les calendriers des cours et des cycles sont publiés sur le site internet du club.



**HÉLÈNE** pour le **TENNIS**, **MÉLAINE** pour l'**AQUA** et pour le **FITNESS**, **THOMAS** pour la **MARCHE NORDIQUE** et **TIMOTHÉE** pour le **PING** se feront un plaisir de vous accueillir.

### **TENNIS SANTÉ (6 personnes maxi)**

**240 € par cycle de 20 séances d'une heure.**

Licence FFT multi-raquettes 2023/2024 obligatoirement en plus, soit **32 €**.

Possibilité d'un troisième cycle sur demande à partir du 2 avril 2024.

Remboursement par le TCC, à la fin de chaque cycle, de l'aide apportée par **PLANETH PATIENT** sur la base de 5 €/heure de **cours réellement réalisés** sur un total de 20 séances maximum (deux cycles).

**Pour les seules personnes atteintes d'un cancer**, remboursement par le **G.O.S.M.**, à la fin du cycle de 20 séances, sur la base d'un forfait annuel maximum de 120 € et sur présentation de la facture émise par le TCC.

Dans ce cas, le reste à charge de chaque patient sera seulement de 52 € pour les 20 séances, soit un équivalent de 2,60 €/séance.

*Début du cycle le mardi 26 septembre de 11h à 12h selon calendrier détaillé ci-dessus.*

### **FITNESS SANTÉ (12 personnes maxi)**

**120 € par cycle renouvelable de 10 séances d'une heure.**

Remboursement par le TCC, à la fin de chaque cycle, de l'aide apportée par **PLANETH PATIENT** sur la base de 5 €/heure de **cours réellement réalisés** sur un total de 20 séances maximum (deux cycles).

Les cours pourront être communs avec ceux de la Gym douce du Fitness.

*Début du cycle le mardi 12 septembre de 16h30 à 17h30 selon calendrier ci-dessous et dates du planning spécifique des 30 semaines aquatiques et fitness.*

### **AQUA SANTÉ (10 personnes maxi)**

**150 € par cycle renouvelable de 10 séances d'une heure.**

Remboursement par le TCC, à la fin de chaque cycle, de l'aide apportée par **PLANETH PATIENT** sur la base de 5 €/heure de **cours réellement réalisés** sur un total de 20 séances maximum (deux cycles)

Début du cycle la semaine du 11 septembre, le lundi de 15h30 à 16h30 et le mercredi de 17h30 à 18h30, selon calendrier ci-dessous et dates du planning spécifique des 30 semaines aquatiques et fitness.

## MARCHE NORDIQUE DOUCE SANTÉ (12 personnes maxi)

225 € à l'année pour 30 séances.

Remboursement par le TCC, à la fin de chaque cycle, de l'aide apportée par **PLANETH PATIENT** sur la base de 5 €/heure de **cours réellement réalisés** sur un total de 20 séances maximum (deux cycles).

Les cours pourront être communs avec ceux de la Marche nordique douce.

Début des cours le mercredi 13 septembre de 11h à 12h selon calendrier détaillé ci-dessus.

Rendez-vous chaque jour à 10h45 au club-house du TCC.

## PING SANTÉ (6 personnes maxi)

120 € par cycle renouvelable de 10 séances d'une heure.

Licence FFTT loisirs 2023/2024 obligatoirement en plus, soit 12 € pour une durée de six mois.

Remboursement par le TCC, à la fin de chaque cycle, de l'aide apportée par **PLANETH PATIENT** sur la base de 5 €/heure de **cours réellement réalisés** sur un total de 20 séances maximum (deux cycles).

Début des cours le jeudi 28 septembre de 11h à 12h selon calendrier détaillé ci-dessus.

Par ailleurs, dans l'attente d'un remboursement prochain par la Sécurité sociale, de nombreuses mutuelles, comme notamment **HARMONIE MUTUELLE**, la **MATMUT**, la **M.A.A.F.**, la **M.A.I.F.**, la **MGEN** proposent à leurs sociétaires en affectation de longue durée ou accidentés, une garantie « Sport sur ordonnance », non négligeable. Cf. sur leurs sites respectifs.

\* \* \* \* \*

Les personnes souhaitant participer aux cours SPORT SANTÉ sans passer par le circuit de PLANETH PATIENT ne bénéficieront pas du remboursement du TCC à la fin de leurs cycles de séances.

\* \* \* \* \*

**Pour renseignements et/ou inscriptions, [www.tenniscoutainville.fr](http://www.tenniscoutainville.fr)  
ou contacter le secrétariat du TCC au 02 33 47 08 90**

**ATTENTION : Les inscriptions sont à faire exclusivement au secrétariat du Club (Tél : 02 33 47 08 90) aux horaires de ses permanences et non en ligne sur l'application du TCC.**

