

Améliorer ma condition physique

Que ce soit pour prendre soin de vous, rester en forme, reprendre le sport, ou bien récupérer après une hospitalisation, améliorez votre forme physique grâce à des séances de sport à la carte, adaptées à vos besoins, votre planning et vos envies, encadrées par des coachs certifiés !



3 expériences sportives à votre disposition pour s'adapter à vos besoins

1 • Des séances collectives en LIVE par visio, incluses et sans frais dans votre contrat santé

- Des activités physiques variées proposées chaque semaine sur inscription, accessibles à tous les niveaux, pour bouger selon vos envies.
- Des conseils en temps réel pour progresser en toute sécurité avec des coachs certifiés.
- Une ambiance collective motivante, pour se dépasser et partager l'effort dans la bonne humeur.
- Des séances toujours différentes et dynamiques, pour rester motivé sans jamais tomber dans la routine.

2 • Des séances en ligne en VOD (vidéos à la demande), incluses et sans frais dans votre contrat santé

- Des cours en ligne à suivre où et quand vous voulez, disponibles 24/7.
- + de 25 activités sportives et + 100 vidéos en ligne : renforcement musculaire, yoga, HIIT, relaxation, méditation, abdo-fessiers, stretching, éveil musculaire...
- Des vidéos adaptées au niveau d'intensité souhaité : faible, moyen, élevé.

3 • Des séances sur-mesure avec un coach personnel (à votre charge)

- + de 15 activités possibles avec des séances complètement personnalisées pour vous aider à atteindre vos objectifs propres : reprise d'activité physique, remise en forme, renforcement musculaire, perte de poids, préparation à la compétition, récupération d'une opération...
- Des séances réalisables à domicile, en visio ou à l'extérieur (tennis, golf, running par exemple), seul ou en groupe (max 4).
- Des coachs spécialisés APA (Activité Physique Adaptée) qui adaptent le programme sportif à votre état de santé et à votre condition physique.
- Des déductions fiscales possibles pour vos séances (coachs SAP⁽¹⁾) et chèques CESU)
- Une prise de rdv en ligne et des informations pratiques sur les coachs pour faciliter votre choix : tarifs, avis, séance type pratiquée...

**Avantages
exclusifs Santéclair**
**5% de remise
sur tous les cours**
**25% de remise
avec le code LIVE
sur les cours en visio**

(1) Service à la personne.

Un programme innovant et ludique proposé en partenariat avec



TrainMe est une filiale de Décathlon et un acteur français de référence dans le domaine du sport et du bien-être individuel et en entreprise.

Comment bénéficier du coaching sportif personnel ou du programme sportif en LIVE et VOD ?

Rendez-vous sur [Mysanteclair.fr](https://mysanteclair.fr) ou téléchargez dès à présent l'application MySantéclair.

Et profitez, également de l'ensemble de vos services inclus dans votre contrat santé, trouvez facilement les professionnels de la santé partenaires Santéclair et optimisez votre budget santé.

Pour une première connexion à l'appli, créez d'abord votre compte sur MySantéclair. + d'infos sur mysanteclair.fr. Les modes d'accès à MySantéclair peuvent différer selon les modalités prévues par votre complémentaire santé.



Une fois sur MySantéclair, que dois-je faire ?

- 1- Je me connecte à mon compte MySantéclair ou je crée mon compte.
- 2- Je clique sur « Améliorer ma condition physique ».

Si je souhaite participer à un cours en LIVE ou en VOD

- 1- Je suis redirigé automatiquement sur la plateforme en ligne TrainMe.
- 2- Je réserve un créneau gratuitement pour participer à un cours en ligne parmi les cours proposés ou je sélectionne le cours en VOD de mon choix parmi la bibliothèque de cours proposés.

Si je souhaite trouver un coach personnel pour des séances sur-mesure

- 1- Je choisis sur MySantéclair la discipline souhaitée et je géolocalise le coach qui me convient dans ma ville (je peux préciser si je souhaite un coach APA).
- 2- Je suis redirigé vers la plateforme TrainMe pour réserver le(s) créneau(x) de mon choix.
- 3- Je paie en ligne pour ma ou mes séance(s) et je réalise mon coaching.

Vos autres services pour prendre soin de votre santé



1

PRÉVENTION

- Evaluation des habitudes de vie avec bilan personnalisé⁽³⁾

2

PROGRAMMES SANTÉ PERSONNALISÉS

- Nutrition*
- Sommeil*
- Bien-être mental*
- Arrêt du tabac*

PLUS D'INFOS SUR
www.santeclair.fr



(2) Services variables selon les contrats. Vérifiez auprès de votre complémentaire santé les services dont vous bénéficiez. Les services de coaching sportif et d'achat de lentilles en ligne impliquent des frais complémentaires à votre charge. (3) Le dispositif de prévention santé proposé par Santéclair n'est pas un dispositif médical. Les recommandations de suivi médical et de dépistages sont issues de Santé Publique France et de l'Assurance Maladie, et ne tiennent pas compte des éventuelles maladies, antécédents personnels ou familiaux. Cela ne se substitue en aucun cas à un avis médical. Demandez conseil à son médecin. *Services proposés par Santéclair, Société Anonyme au capital de 4 235 788 € ayant son siège au 7 Mail Pablo Picasso 44000 NANTES Immatriculée au RCS de Nantes sous le numéro 428 704 977, avec ses partenaires. Liste des partenaires sur www.santeclair.fr/fr/nos-partenaires. Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC. App Store et le logo App Store sont des marques de Apple Inc.