

# Planning d'Activités Physiques Adaptées

## Du lundi 12 septembre 2022 au vendredi 30 juin 2023

- Un accompagnement personnalisé en fonction de vos besoins et vos capacités.
- Pour permettre d'améliorer la qualité de vie des patients atteints d'une Affection Longue Durée (ALD) grâce à une solution thérapeutique non médicamenteuse complémentaire au parcours médical existant : pathologies cardiovasculaires (insuffisance cardiaque..), diabète, cancer, pathologies pulmonaires, obésité, pathologies rhumatismales (polyarthrite, spondylarthrite), etc.

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES
<b>LUNDI</b>	Gym Douce Séniors <i>Salle PentActiv'</i>	15h-16h
	Gym Douce Séniors <i>Salle PentActiv'</i>	16h15-17h15
	Gym santé <i>Salle PentActiv'</i>	17h45-18h45
<b>MARDI</b>	Gym Douce Séniors <i>Salle PentActiv'</i>	11h-12h
<b>MERCREDI</b>	Mobilité - Stretching <i>Salle PentActiv'</i>	17h30-18h30
	Cardio Fit Santé <i>Salle PentActiv'</i>	18h30-19h30
<b>JEUDI</b>	Gym santé <i>Salle PentActiv'</i>	18h30-19h30

**Ferme la 1ère semaine de toutes les vacances scolaires  
(hors vacances de Noël)**

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS :  
06.19.68.96.60 - [association.vitasante@gmail.com](mailto:association.vitasante@gmail.com)  
Adresse : 407 avenue Auguste Bertrand, 84300 Cavailon