

## Vous propose des ateliers d'Activités Physiques Adaptées

« **MOUV'SANTÉ** » : Atelier permettant d'entretenir et d'améliorer votre autonomie. Exercices variés et ludiques qui permettront d'augmenter vos capacités motrices ainsi qu'entretenir votre force musculaire et d'être plus à l'aise dans votre vie quotidienne.

« **PARCOURS ÉQUILIBRE** » : Atelier permettant d'entretenir, d'améliorer son équilibre et son autonomie. Cela va vous permettre de reprendre confiance en vous, de diminuer le risque de chute ainsi que de travailler sa coordination. Cet atelier rassemble également un moment ludique et de convivialité.

« **GYM DOUCE** » : Activité basée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps. On parle aussi de gymnastique d'entretien, car elle est basée sur le travail de tout le corps afin de se maintenir en forme ou d'améliorer sa condition physique.

« **SOUFFLE** » : Les ateliers du souffle s'adressent aux personnes ayant une pathologie cardiaque, un covid long mais aussi aux personnes asthmatiques ou faisant de l'apnée du sommeil, BPCO. Les séances sont personnalisées et évaluées systématiquement pour adapter au mieux le programme et progresser au fur et à mesure de la prise en charge.

En partenariat avec l'association souffle 84. Pour les personnes en ALD, demandez un devis.

« **RELAX-STRETCH** » : Atelier de bien-être basé sur la respiration (Méthode Jacobson...) avec méditation, automassage et quelques assouplissements. « prenez ce temps pour vous et venez vous détendre ».

« **PILATES** » : Programme de remise en forme améliorant notre bien-être au quotidien. Renforcement musculaire pour gagner en force, souplesse et équilibre.

« **GYM VERTÉBRALE** » : Gymnastique composée d'exercices ciblés sur la restauration de l'ensemble de la colonne vertébrale visant à combler les déficits de la capacité musculaire au niveau du rachis et des membres inférieurs.

« **GYM POSTURALE** » façon **B. De GASQUET** » : La technique De GASQUET appelée aussi approche posturo respiratoire est une éducation personnalisée qui tient compte de la morphologie de chacun dans sa globalité. Elle consiste à effectuer un travail de prévention et de renforcement musculaire des muscles profonds. Cette gymnastique posturale est adaptée à chacun pour prévenir des douleurs et entretenir la bonne santé de votre dos.

« **RENFO-MUSCULAIRE** » : Un cours complet qui sollicite aussi bien le haut que le bas du corps grâce à des exercices variés et accessibles à tous. L'objectif : tonifier, renforcer et sculpter sa silhouette tout en améliorant force et posture.

« **CARDIO TRAINING** » : Un cours rythmé et énergique, basé sur des exercices variés et intenses pour stimuler la dépense énergétique, améliorer l'endurance et tonifier le corps.

« **YOGA** » (uniquement sport santé bien-être) : Pratique basée sur le VINYASA Yoga, forme de Yoga dynamique, au fur et à mesure de la séance nous mettons le corps en mouvement avec des séquences rythmées. Une pratique alliant douceur et dynamisme. Chaque mouvement a sa respiration, chaque respiration a son mouvement. Tous niveaux sont les bienvenus.

## LES TARIFS

Adhésion à l'association	20€
Bilan	40€
Paiement à la séance	15€
Forfait 10 séances	125€
Forfait d'un mois	50€
2 <sup>ème</sup> forfait d'un mois	40€
Forfait de 3 mois	125€
2 <sup>ème</sup> forfait de 3 mois	110€
Forfait annuel (48 séances)	370€
2 <sup>ème</sup> forfait annuel	350€

- Avant d'intégrer l'association, vous avez la possibilité de faire un cours d'essai gratuit.
- Les forfaits vous permettent d'accéder à 1 cours par semaine.
- Si, exceptionnellement, vous êtes absent vous pouvez basculer sur un autre cours durant la semaine.
- Validité du forfait 3 mois (ex : du 3 janvier au 2 avril).
- La date du 1<sup>er</sup> cours correspond au début du forfait.

## LES DEMARCHES

### SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE

Pour les personnes ayant une pathologie chronique reconnue ou non en ALD.

Orienté vers l'association par votre médecin traitant, il vous sera demandé de fournir la prescription médicale. Un bilan sera programmé pour permettre de vous orienter vers le programme le plus adapté à votre pathologie et/ou à vos besoins.

Pensez à vous rapprocher de votre mutuelle pour savoir si vous bénéficiez d'un forfait pour la pratique d'une activité physique.

### SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE

Des ateliers pour tous

Dans ce cas, il vous sera demandé de compléter le questionnaire de santé (QS-SPORT) ce qui vous permettra de savoir si vous devez fournir un certificat médical.

Un bilan peut être programmé pour permettre de vous orienter vers le programme le plus adapté à vos besoins.

