

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Également appelées « Sport Santé », les activités physiques adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes atteintes de maladie chronique ou de handicap tel que le diabète, suite d'un AVC, cancer, dépression...

L'objectif des APA est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de les réinsérer dans des activités sociales.



Avec le concours de la CNSA

L'association Gymnastique Fontaine-Etoupefour/Verson vous propose :



La santé pour tous !

Activités Physiques Adaptées

Tous les mercredis de
15h à 16h

Animatrice : Titaina

1h : 130€

2h* : 200€

LES COURS MULTI ACTIVITÉS

Tarif au trimestre :

35€ l'activité

SOPHROLOGIE/RELAXATION/MASSAGES

1er trimestre (Sept. à Nov.)

Véronique

Lundi soir : 19h à 20h

S. P. Cash Fontaine-Etoupefour



OU

MARCHE NORDIQUE

1er trimestre (Sept. à Nov.) et 3e trimestre (Avr. à Juin)

Titaina

Mardi matin : 10h15 à 11h30

Départ S. P. Cash Fontaine-Etoupefour



OU

QI GONG

1er trimestre (Sept. à Nov.) et 3e trimestre (Avr. à Juin)

Nathalie

Mercredi soir : 16h à 17h

S. P. Cash Fontaine-Etoupefour



ZUMBA

2e trimestre (Déc. à Mars)

Stéphanie

Mardi soir : 20h à 21h

S. Espace Senghor Verson



OU

EQUILIBRE MÉMOIRE ET DANSE TAHITIENNE

2e trimestre (Déc. à Mars)

Titaina

Mercredi soir : 17h à 18h

S. P. Cash Fontaine-Etoupefour



Contactez-nous



Mme GARDIE Yvette
06.80.32.40.88

Mme LECARPENTIER Liliane
06.51.18.31.87

Mme SOURDIN Marie-Ange
06.74.81.57.01



jc.lecarpentier@orange.fr



Association Gymnastique
Fontaine/Verson



Association Gymnastique Fontaine/Verson

Sport Santé Bien-être

**ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADAPTÉES
ET
MULTI ACTIVITÉS**

SAISON 2022-2023



Association Gym Fontaine Verson

Cours Multi Activités Saison 2022/2023



Nouveaux Cours Tarif au Trimestre : **35 EUROS** l'activité

	Sept	oct	nov		Dec	Janvier	Fevrier	Mars		Avril	mai	juin
1er trimestre	<u>Sophrologie/Relaxation/bien-être</u> Véronique Lundi 19 h à 20 h Salle Paul Cash Fontaine -Etopefour			2ème trimestre					3ème trimestre			
	<u>Marche Nordique</u> Titaina Mardi matin 10h15 à 11h30 Départ salle Paul Cash Fontaine -Etopefour				<u>Zumba</u> Stéphanie Mardi Soir 20h à 21h Salle Espace Senghor Verson					<u>Marche Nordique</u> Titaina Mardi matin 10h15 à 11h30 Départ salle Paul Cash Fontaine -Etopefour		
	ou <u>Gi Gong</u> Nathalie/Sylvie Mercredi Soir 16h à 17h Salle Paul Cash Fontaine -Etopefour				ou <u>Equilibre Mémoire et Danse Tahitienne</u> Titaina Mercredi Soir 17h à 18h Salle Paul Cash Fontaine- Etopefour					ou <u>Gi Gong</u> Nathalie/Sylvie Mercredi Soir 16h à 17h Salle Paul Cash Fontaine- Etopefour		

Divers Ateliers ,Yoga du rire , Nutrition seront proposés au cours de l'année au tarif de **3 Euros** l'atelier .
 Les dates vous seront communiquées en cours d' année.



Contacts : Mme GARDIE YVETTE : 06 80 32 40 88

Mme LECARPENTIER LILIANE : 06 51 18 31 87

Mme SOURDIN MARIE-ANGE : 06 74 81 57 01

ASSOCIATION GYM FONTAINE-ETOUPEFOUR/VERSON - PLANNING DES COURS SAISON 2022/2023

LUNDI				MARDI			MARDI et MERCREDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI	
STRETCHING Stéphanie	STRETCHING Véronique	YOGA Véronique	STRETCHING Véronique	GYM Stéphanie	PILATES Stéphanie	PILATES Stéphanie	MULTI ACTIVITES	PILATES Véronique	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE Titaina	GYM TONIC Françoise	GYM Olivier	GYM Olivier
Fontaine P.Cash	Fontaine P.Cash	Fontaine P.Cash	Fontaine P.Cash	Fontaine P.Cash	Verson Senghor	Verson Senghor	Voir planning	Fontaine P.Cash	Fontaine P.Cash	Verson gymnase	Verson Senghor	Verson Senghor
9h - 10h	10h - 11h	11h - 12h	12h - 13h	9h -10h	18h - 19h	19h -20h avec experience		12h30 - 13h30	15h - 16h	19h - 20h	9h - 10h	10h - 11h
125 €	125 €	145 €	125 €	125 €	145 €	145 €	forfait / trimestre 35 €	145 €	130 €	125 €	125 €	125 €



Merci de cocher les créneaux du ou des cours envisagés

Tarifs 2022/2023

Cotisation Annuelle (dont licence d'une valeur de 28 € incluse)

Stretching - Gym - Gym Tonic

1 heure : **125 euros**
 2 heures : **185 euros**
 3 heures : **235 euros**

Famille : 2 personnes

1 heure : **230 euros**
 2 heures **285 euros**

Yoga - Pilates

1 heure : **145 euros**
 2 heures : **210 euros**
 3 heures : **260 euros**

Famille : 2 personnes

1 heure : **250 euros**
 2 heures : **295 euros**

Activité physique adaptée :

1 heure : **130 €** - 2 heures : **200 €**
 maladies chroniques, diabète , suite AVC ,
 cancer, infarctus , dépression etc

forfait trimestre multi activités : 35 euros

(Marche nordique , Equilibre et mémoire,
 Danse Thaitienne , qi gong) **Voir Planning**



LE DOSSIER D'INSCRIPTION DOIT ETRE COMPLET (feuille d'inscription , règlement) A REMETTRE IMPERATIVEMENT pour le 30/09/2022 après 2 séances gratuites , (chèque libellé à l'ordre de : GYMNASTIQUE FONTAINE /VERSON) .

Le nombre de places par salle étant limité les premiers dossiers complets seront prioritaires

**Venez nous rencontrer au forum des associations qui aura lieu le Samedi 3 septembre 2022 à :
Verson (espace Senghor) et Fontaine Etourefour (salle Paul Cash)**

DATE d'inscription						
NOM					Date NAISSANCE	TELEPHONE
PRENOM						
ADRESSE POSTALE						
ADRESSE MAIL						
Nombre de Cours	Montant Cotisation	Moyen Paiement	Demande attestation	Droit à l'image		Tapis
				oui	non	

N'hésitez pas à visiter notre site Facebook



Inscriptions : Mme GARDIE YVETTE : 06 80 32 40 88
Mme LECARPENTIER LILIANE : 06 51 18 31 87
Mme SOURDIN MARIE-ANGE : 06 74 81 57 01



(Avec le concours de la CNSA)