

# Contactez-nous



Mme GARDIE Yvette  
06.80.32.40.88

Mme LECARPENTIER Liliane  
06.51.18.31.87



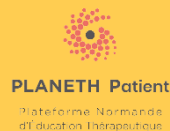
gymfontaineverson@gmail.com



www.gymfontaineverson.fr



Association Gymnastique Fontaine/Verson



## Activités Physiques Adaptées et Multi-activités

SAISON 2023-2024

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Egalement 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.

*La santé pour tous !*

**130€**  
l'activité

## DANSE TAHITIENNE

Titaina

Mercredi matin : 10h30 à 11h30

Espace Senghor Verson

## GYM DOUCE

Titaina

Mercredi après-midi :

14h-15h / 15h-16h / 16h-17h

S. P. Cash Fontaine-Etoupefour

Avec



**12 cours  
gratuits !**

# COURS MULTI ACTIVITÉS

**105€ l'activité**

## SOPHROLOGIE/RELAXATION

Véronique

Lundi soir : 19h à 20h

S. P. Cash Fontaine-Etoupefour



## MARCHE NORDIQUE

Titaina

Mardi matin : 10h15 à 11h30

Départ S. P. Cash Fontaine-Etoupefour



## QI GONG

Nathalie

Mercredi soir : 16h à 17h

S. P. Cash Fontaine-Etoupefour



## MÉDITATION

Rose-Marie

Jeudi soir : 18h à 19h

S. P. Cash Fontaine-Etoupefour

