



Activité Physique Adaptée (APA)

Sport sur ordonnance

A partir de septembre 2024, l'Association de Gymnastique Volontaire de Fontlozier propose des cours APA.

- **Pour qui ?** Pour toute personne désirant débiter ou reprendre une activité physique avec un programme adapté à son état en toute sécurité
 - Atteinte d'une affection longue durée (diabète, Parkinson...)
 - Souffrant d'une maladie chronique (asthme...)
 - Présentant des facteurs de risque (surpoids, obésité, hypertension artérielle, ...)
 - En perte d'autonomie
- **Comment ?** Grâce à 2 animatrices titulaires de la formation APA de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire
 - Marie-Line CAVERIVIERE (cours de marche)
 - Frédérique LEMAIRE (cours de gymnastique)
- **Quel programme ?** 3 séances par semaine sur 12 semaines
 - 1 cours de gymnastique en intérieur, **le mardi de 16h à 17h**
 - 1 cours de marche en extérieur, **le jeudi de 14h à 15h**
 - 1 cours en autonomieAvec un temps d'échange et de suivi téléphonique avec l'animatrice 1 fois par semaine.
- **Quand ?** Du mardi 17 septembre au mardi 20 décembre 2024
- **Où ?**
 - Gymnase du centre culturel de Fontlozier 95, Avenue de la libération 26000 Valence pour le cours de gymnastique
 - Parcs valentinois pour le cours de marche
- **Tarif de 70 euros pour les 12 semaines, prise en charge possible par certaines mutuelles**
- **Groupe de 8 à 10 personnes maximum**

Pour tout renseignement s'adresser à
Association de Gymnastique Volontaire de Fontlozier
95, Avenue de la libération 26000 Valence
Tel : 06 85 25 45 80
gfontlozier@laposte.net

ENEZ PRENDRE SOIN DE VOUS
grâce une activité physique personnalisée.

