

Activité Physique Adaptée (APA)

Sport sur ordonnance

ENEZ PRENDRE SOIN DE VOUS grâce une activité physique personnalisée et rejoignez-nous !

A partir du 15 septembre 2026, l'Association de Gymnastique Volontaire de Fontlozier propose un cours APA.

- **Pour qui ?** Pour toute personne désirant débuter 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 Sport Vitalité d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV)
 - Marie-Line (cours de marche)
 - Frédérique (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 autonomie
 - avec un temps d'échange (soutien, évaluation de la motivation...) et de suivi téléphonique hebdomadaire avec l'animatrice 1 fois par semaine
- **Quand ?** Du mardi 15 septembre au jeudi 17 décembre 2026 (pas de cours pendant les vacances scolaires)
- **Où ?**
 - Cours de gymnastique au Gymnase du centre culturel de Fontlozier 95, Avenue de la libération 26000 Valence
 - Cours de marche dans les parcs valentinois
- **Tarif de 41€** (licence de 32€ incluse) pour les 12 semaines, prise en charge possible par certaines mutuelles.
- **Groupe de 10 personnes maximum**



Pour tout renseignement s'adresser à
Association de Gymnastique Volontaire de Fontlozier
95, Avenue de la libération 26000 Valence

☎ 06.85.25.45.80 ✉ gvfontlozier@laposte.net

