



PROGRAMME - Saison 2020 /2021

ACTIVITES PHYSIQUES RESPIRATOIRES

Cours réservés aux personnes souffrant de maladies respiratoires chroniques ou handicapantes (d'asthme sévère, emphysèmes, dilatation des bronches, BPCO, obésité hypoventilation, chirurgie thoracique...).

Les séances sont encadrées par des professionnels qualifiés en Activités Physiques Adaptées (APA), compétents et dans des locaux équipés du matériel adéquat (ergo cycles, rameurs...).

Objectifs

- Améliorer votre qualité de vie
- Bénéficier d'une réhabilitation respiratoire de manière régulière et ludique
- Améliorer votre tolérance à l'effort
- Rompre l'isolement social en facilitant les échanges et rencontres avec d'autres patients

PLANNING

(40 séances par an)

Mardi de 11 heures à 12 heures.
Salle Chatenoud (26, boulevard du Fier – ANNECY)

MATERIEL

Chaque adhérent devra avoir :

- Une paire de chaussures de sport spécifiques à l'activité,
- Une tenue adaptée, pour permettre une liberté de mouvements et absorbant la transpiration,
- Une serviette de bain,
- Une bouteille d'eau,
- Un vêtement chaud en période hivernale.

COTISATION

Chèque de cotisation à l'ordre de la Salésienne Omnisports.

- **145,00 euros pour 1 séance par semaine.** Possibilité de paiement en trois fois.
- **19,00 euros : Adhésion à assurance Vitalmut si non couvert par votre assurance personnelle (accidents corporels).**

PIECES A FOURNIR

- Un certificat médical de moins de 3 mois comportant la mention : « *Pratique d'activités physiques respiratoires* »
- Le chèque de cotisation à l'ordre de la Salésienne Omnisports : 145,00 euros (pour 1 séance par semaine)
- 1 photo d'identité récente (si nouvel adhérent)
- Le bulletin d'adhésion à assurance Vitalmut (19,00 euros) ou un justificatif d'assurance personnelle (accidents corporels).

T-SHIRT OFFERT POUR TOUTE INSCRIPTION

10 euros de remise offerts pour tous DOSSIERS COMPLETS déposés le jour des inscriptions.