



PROGRAMME - Saison 2020 / 2021

Ateliers EQUILIBRE

Ce programme spécifique favorise l'entretien de l'équilibre.

Il s'adresse à toute personne présentant des risques de chute et toute personne désirant préserver ou améliorer sa condition physique.

Objectifs

- Poursuivre votre réadaptation en sécurité, encadrée par des professionnels qualifiés en Activités Physiques Adaptées (APA).
- Prévenir et diminuer le risque de chute.
- Améliorer votre équilibre et votre qualité de vie.
- Reprendre confiance en vous et vos capacités, de façon progressive.
- Maintenir la fonctionnalité articulaire, musculaire et cardiovasculaire de votre corps.
- Garder votre autonomie.

PLANNING (sous réserve)

(40 séances par an)

Le mardi de 10 heures 45 à 12 heures.

Salle Chatenoud (26, boulevard du Fier – ANNECY)

MATERIEL

Chaque adhérent devra posséder :

- 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 adaptées* »
- 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