



PROGRAMME - Saison 2020 / 2021

GYMNASTIQUE SANTÉ

Cours réservés aux personnes souffrant de diverses pathologies : Cancérologie, diabète, surpoids, obésité, hypertension artérielle, lombalgie, addictologie, troubles respiratoires, de l'équilibre, neurologiques, endocriniens.... Ou tout simplement sédentaires.

Objectifs

- Poursuivre votre réadaptation en sécurité, encadrée par des professionnels qualifiés en Activités Physiques Adaptées (APA).
- Baisser le risque de récurrence pathologique.
- Reprendre confiance en vous et vos capacités, de façon progressive.
- Maintenir la fonctionnalité articulaire, musculaire et cardiovasculaire de votre corps.
- Lutter contre les effets indésirables de vos traitements (fatigue, fonte musculaire)

PLANNING

(40 séances par an)

Le jeudi au Gymnase des Balmettes (12, rue Lucien Boschetti – ANNECY), de 17 heures 45 à 19 heures.

Le mercredi au Gymnase du Vernay (24, avenue Germain Perreard – CRAN GEVRIER) de 12 heures à 13 heures 30

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.)
- **18,00 euros : Adhésion à assurance Vitalmut si vous n'êtes pas couvert par votre assurance personnelle (accidents corporels).**

PIECES A FOURNIR

- Un certificat médical de moins de 3 mois comportant la mention : « *Pratique de la gymnastique* »
- 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 (18,00 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.