

## PROGRAMME - Saison 2020 / 2021

### MULTI-ACTIVITES

Cours réservés aux personnes souffrant de diverses pathologies : Cancérologie, diabète, surpoids, hypertension artérielle, lombalgie, addictologie, troubles respiratoires, 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)

Les séances multi-activités vous proposent de découvrir différentes disciplines sportives, d'acquérir de nouvelles habiletés motrices afin de reprendre progressivement confiance en vous et en vos capacités. Découvrez des activités physiques adaptées à vos besoins, ludiques et conviviales afin d'améliorer votre condition physique.

#### 1 – **Activités Gymniques** (Septembre / Octobre)

- Séances de renforcements musculaires, d'équilibre, de stretching adaptées...

#### 2- **Activités Artistiques** (Octobre / Novembre)

- Séances de « danses adaptées » comme la country, la zumba ou autres selon le groupe.

#### 3- **Activités de Précisions** (Janvier / Février)

- Séances d'adresses de dextérités, avec ou sans matériel

#### 4- **Activités Athlétiques** (Novembre / Décembre)

- Circuits de renforcement cardio-respiratoires, d'équilibre dynamique, d'obstacles, de relais...

#### 5- **Activités de Coopérations** (Mars / Avril)

- Séances de manipulations de balles, de coordinations, d'interactions... (initiations à différents sports collectifs)

#### 6- **Activités d'Oppositions** (Mai / Juin)

- Séances d'activités physiques duelles, de coordinations, des initiations aux sports de raquettes, de préhensions).

## PLANNING

(40 séances par an)

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

## 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**