

## Catalogue d'activité

### Gym senior

Un programme complet d'Activité Physique Adaptée mêlant renforcement musculaire, équilibre, cardio-training et travail de la mobilité. La dose et l'intensité de l'effort seront adaptées individuellement.

### Danse senior

Un cours adapté pour tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expérimenté en quête de nouvelles compétences et d'expressions artistiques. Danses latines (salsa, bachata, zumba ...)

### Workout

Une session rythmée de mouvements dynamiques et fluides inspirés de plusieurs pratiques sportives (fitness, arts martiaux/combat, danse, improvisation, sports collectifs ...) pour renforcer vos muscles de manière harmonieuse et améliorer votre cardio.

### Multisports enfants 6 à 12 ans

Un large répertoire de mouvement à travers un programme sportif pluridisciplinaire (sports collectifs, jeux sportifs, expression libre, jeux de raquettes ...). Une éducation à un mode de vie active et à l'autonomie à travers des jeux éducatifs et des ateliers.

### Gym baby 3 mois à 4 ans

Séances interactives et amusantes avec des jeux de découverte, des parcours d'obstacles, des exercices de gymnastique adaptés, des jeux de balle, et bien plus encore pour stimuler l'éveil moteur. Séance parents/enfants.

### Yoga

Un moment privilégié de ressourcement qui, par la pratique de postures ressenties et de respirations conscientes, contribue à une meilleure gestion des tensions et du capital santé. Le Yin Yoga s'effectue avec un rythme plus lent que le Hatha Yoga.

### Rando pédestre / marche active

Partez à la découverte des plus beaux espaces de nature sauvage des Alpes du Sud à la Méditerranée avec des thématiques différentes (méditation, nutrition, patrimoine, contes...) et adaptées à votre niveau de marche.

### Atelier créatif

Échanger et créer sur des projets créatifs qui vous passionnent : tricot, broderie, couture, peinture ...



## Parcours personnalisé

- Bilan de condition physique
- Séances d'Activité Physique Adaptée à domicile
- Consultation nutrition
- Consultation psychologue

*Un suivi sur mesure pour se mettre en mouvement en sécurité sous l'œil de votre médecin traitant !*



Une question sur le programme ? Des conseils pour reprendre une activité physique, ou sur un sujet nutrition, sport, santé ? Nous sommes là pour vous aider !

## INFORMATIONS - PRISE RDV



06 49 60 20 47



activallees06@gmail.com



@Activallees



@Activallees06



ACTIVEZ  
VOTRE SANTÉ !

NEW

PLANNING

SEPTEMBRE-DÉCEMBRE 2023



L'Activité Physique est reconnue depuis 2011 par la Haute Autorité de Santé comme une thérapie non médicamenteuse



Ne pas jeter sur la voie publique



### Gym senior

Mardi 11h à 12h  
Jeudi 10h à 11h

### Danse senior

Vendredi 9h à 10h

### Workout

Mercredi 18h45 à 19h45

### Multisports enfant

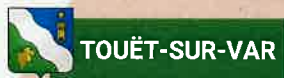
Mercredi 11h à 12h

### Yoga

Vendredi 16h30 à 18h00 - Yin Yoga  
Vendredi 18h30 à 20h00 - Hatha Yoga

### NEW Atelier créatif

Mardi 9h à 11h



### Gym senior

Lundi 10h à 11h *début le 18 septembre*  
Jeudi 9h à 10h

### Danse senior

Vendredi 11h à 12h

### Workout *début le 22 septembre*

Vendredi 18h45 à 19h45

### NEW Multisports enfant

Mercredi 15h à 16h

### NEW Baby gym *début le 27 septembre*

Mercredi 10h à 11h - 3 mois à 2 ans  
Mercredi 11h à 12h - 2 ans à 4 ans

### NEW Yoga

Lundi 11h à 12h - Yin Yoga  
Lundi 18h45 à 19h45 - Hatha yoga



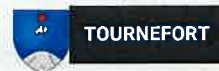
### Gym senior

Vendredi 10h à 11h



### Matinale Sport-santé

Samedi 30 septembre à 9h  
Petit-déjeuner et Atelier  
Médecine Chinoise,  
Mouvements et Relaxation



### Workout

Mardi 19h à 20h



### Gym senior

Mardi 9h à 10h

### Atelier créatif

Mardi 10h à 11h

## SORTIES

### Marche active

moins de 200 mètres de dénivelé

- 16 septembre : Touët-sur-Var - Marche contée
- 24 septembre : Île Sainte-Marguerite - Méditation\*
- 8 octobre : Valberg - Escape game - Octobre rose
- 9 décembre : Massoins - Escape game - Téléthon

### Randonnée pédestre

à partir de 300 mètres de dénivelé

- 21 octobre : Sentier planétaire - Valberg
- 25 novembre : Pierlas - Médecine chinoise\*

### Concert de fin d'année

- 10 décembre - Touët-sur-Var - Miss dey & the Résidents

## INSCRIPTIONS

Forum des associations 9 septembre  
Touët-sur-Var

- Sur RDV par appel téléphonique

Début du planning à partir du 12 septembre 2023

### HORAIRE D'OUVERTURE DU BUREAU



Jeudi 14h à 18h  
Mairie



Mardi 13h à 16h  
Mercredi 9h à 11h  
Bibliothèque

## TARIFS

1. COTISATION ANNUELLE OBLIGATOIRE	1 personne	10 €
	Couple	15 €
	Forfait famille	25 €



### Permet l'accès aux :

- Ateliers Créatifs (tout public)
- Sorties (sauf \*)

## 2. LICENCE OBLIGATOIRE POUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS La licence donne l'accès à toutes les activités physiques *Sur justificatif	+ 18 ans	34,20 €
	- 18 ans	24,10 €
	Sociale*	11,40 €
	Forfait famille	45,50 €

### Permet l'accès à :

- Gym senior
- Danse senior

### Permet l'accès avec supplément à :

Prix au trimestre (12 séances)

• Workout - Adultes	75 €
• Multisports - Enfants	40 €
• Yoga - Adultes - Seniors	85 €
• Babygym - Petite enfance	30 €

### Prix à la sortie

• Île Sainte-Marguerite*	25 €
• Pierlas*	10 €

Votre Activité Physique Adaptée peut être en partie financée par différents prestataires et organismes. Informations sur demande

## LES PARTENAIRES

