



La section Gym Vitalité de l'Amicale Laïque

vous propose la



## ***GYM'ADAPT***

*(ou Gymnastique adaptée ou APA : Activités physiques Adaptée)*

### **Pour qui ?**

*Pour adultes, hommes et femmes, quel que soit l'âge :*

- ◆ Aujourd'hui, vous n'êtes plus en capacité d'intégrer un cours de Gym « classique » ?
- ◆ Car votre maladie vous en empêche ?  
*(diabète, obésité, cancer, maladie longue durée...)*
- ◆ Car votre corps ne vous obéit plus, votre handicap vous retient ?  
*(AVC, arthrose, rhumatisme invalidant...)*
- ◆ Et vous n'osez tout simplement pas franchir la porte d'une séance d'activités physiques qui pourtant vous est conseillée et vous ferez beaucoup de bien ?

## ***GYM'ADAPT***

*(ou Gymnastique adaptée ou APA : Activités physiques Adaptée)*

### **Pour quoi ?**

- Pour vous permettre de faire ou reprendre une activité physique,
- Pour vous aider à retrouver une autonomie qui vous échappe chaque jour davantage,
- Pour repousser la maladie, seconder ou renforcer un traitement médical,
- Pour améliorer vos fonctions cardio-respiratoires, musculaires...
- Pour retrouver une aisance de mouvements, un second souffle, un confort de vie,
- Pour sortir de l'isolement, physique ou psychique, et ainsi créer des liens sociaux,
- Et pourquoi pas, réintégrer un cours de gym « classique »,
- ...

# ***GYM'ADAPT***

(ou Gymnastique adaptée ou APA : Activités physiques Adaptée)

## **La GYM'ADAPT est faite pour vous !**

- Pour accompagner vos pathologies,
  - Pour vous aider à les appréhender,
  - Pour vous apprendre à les maîtriser,
  - Pour soulager votre détresse,
- ⇒ Vous serez accueilli, accompagné, écouté et dirigé par une animatrice diplômée et formée pour cette discipline.
- ⇒ Vous rejoindrez un petit groupe et profiterez de cours adaptés à vos particularités.

## **Comment ?**

- ◆ Appelez-nous pour vous renseigner.
- ◆ Parlez-en à votre médecin , décrivez-lui notre proposition, demandez-lui son avis, établissez un programme avec lui.
- ◆ Il vous délivrera un certificat médical indiquant les éventuelles contre indications pour guider l'animatrice.

# ***GYM'ADAPT***

(ou Gymnastique adaptée ou APA : Activités physiques Adaptée)

## **Informations**

Cette discipline a été développée et est encadrée par la FFEPGV

(Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire)

qui propose déjà de nombreuses activités que vous retrouvez au sein de notre association telles que : Gym Vitalité, Pilates, Marche Oxygène, Foulée Douce.

Pour tout renseignement, toute inscription :

- ◆ consultez notre site Internet : [www.amicalelaique-bretigny91.fr](http://www.amicalelaique-bretigny91.fr)
- ◆ appelez-nous : au 06 15 18 14 61 ou 06 65 64 80 76
- ◆ écrivez-nous par mail : [amicale.bretigny@gmail.com](mailto:amicale.bretigny@gmail.com)
- ◆ venez nous rencontrer à l'Amicale Laïque des Ecoles Publiques

Sous-sol école Jean Jaurès—12 boulevard de la République à Brétigny sur Orge

## **Tarif annuel**

- \* 122.50 euros (comprenant adhésion, licence et activité).
- \* Un supplément Extérieur de 15 euros sera demandé aux non Brétignolais.
- \* Inscription à l'Amicale Laïque.

## **Horaires et lieu**

- Les séances ont lieu à la salle Barran rue du Bois de Châtres à Brétigny
- Les lundis à 16h15/17h15 et/ou les jeudis à 11h00/12h00
- du 12/09/2022 au 24/06/2023 (sauf pendant les congés scolaires)