



# PLANNING ACTIVITÉS

23 SEPTEMBRE 2024 - 20 DECEMBRE 2024



## CAP'Verdon, Montagne & Partage - Maison Intercommunale Sport Santé

LUNDI

10h30 - 11h30

**GYM DOUCE  
4S**

*(Equilibre, coordination,  
endurance...)*

**Salle multi-activités**

**Pour les pers atteintes d'une  
maladie chronique**

14h30 - 15h30

**AQUAGYM**

**Camping à la Ferme**

**Adultes / Séniors**

*Du 9/9 2024 au 7/10  
Si la météo le permet*

MARDI

14h30 - 15h30

**RENFO  
MUSCULAIRE**

**Salle multi-activités**

**Pour les pers atteintes d'une  
maladie chronique**

15h30-16h30

**PILATES SENIOR**

**Salle multi-activités**

**Adultes / Séniors**

MERCREDI

**TOUS LES JOURS  
SEANCES A DOMICILE**

*Pour 65 ans et plus*

Programme **12 séances** :

- 1 consultation sport santé
- 2 bilans de la condition physique (initial et final)
- 10 séances d'APA de 30 min ou 1h

**12€/ 30 min**

**TOUS LES JOURS**

**COACHING  
INDIVIDUEL**

**Programme personnalisé**

Forfait **10 séances** avec bilan

- visio : 150€
- présentiel : 200€

JEUDI

**MATINEE PERINAT'**

10h - 11h

**Maman bébé**

11h15 - 12h

**Echange avec pro de Santé**

12h - 13h

**Femmes enceintes**

14h30 - 15h30

**GYM DOUCE  
4S**

*(Equilibre, coordination,  
endurance...)*

**Salle multi-activités**

**Pour les pers atteintes d'une  
maladie chronique**

VENDREDI

09h15 - 10h15

**FITNESS**

**Salle multi-activités**

**Adultes / Séniors**

10h30 - 11h30

**PILATES ADAPTES**

**Salle multi-activités**

**Pour les pers atteintes d'une  
maladie chronique**

14h - 16h30

**MARCHE**

**Salle multi-activités**

*Semaine paire marche sur plat  
Semaine impaire terrain varié*

**Pour les pers atteintes d'une  
maladie chronique**

**Adultes / Séniors**

**Contactez-nous au 07.87.38.38.65 / capverdon04@gmail.com**

**Adhésion annuelle  
OBLIGATOIRE: 10€  
(janvier à décembre)**

**4S : Section Sport Santé Sourire**

- Prescription médicale
- Inscription annuelle : 90€ ou inscription mensuelle : 10€/mois.

**Périnat'**

- RDV préalable avec la Sage-Femme
- Pris en charge par le REAAP 04

**Sport Santé Bien-être**

- Certificat de non contre-indication à l'activité physique
- 9€ la séance / Forfait 10 séances : 75€



# PLANNING ACTIVITÉS

23 SEPTEMBRE 2024 - 20 DECEMBRE 2024



## CAP'Verdon, Montagne & Partage - Maison Intercommunale Sport Santé

LUNDI

10h30 - 11h30  
**GYM DOUCE**  
**4S**

*(Equilibre, coordination, endurance...)*

**Salle multi-activités**

**Pour les pers atteintes d'une maladie chronique**

14h30 - 15h30

**AQUAGYM**

**Camping à la Ferme**

**Adultes / Séniors**

*Du 9/9 2024 au 7/10  
Si la météo le permet*

MARDI

14h30 - 15h30  
**RENFO**  
**MUSCULAIRE**

**Salle multi-activités**

**Pour les pers atteintes d'une maladie chronique**

15h30-16h30

**PILATES SENIOR**

**Salle multi-activités**

**Adultes / Séniors**

MERCREDI

**TOUS LES JOURS**  
**SEANCES A DOMICILE**

*Pour 65 ans et plus*

Programme **12 séances** :

- 1 consultation sport santé
- 2 bilans de la condition physique (initial et final)
- 10 séances d'APA de 30 min ou 1h

**12€/ 30 min**

**TOUS LES JOURS**

**COACHING**  
**INDIVIDUEL**

**Programme personnalisé**

Forfait **10 séances** avec bilan

- visio : 150€
- présentiel : 200€

JEUDI

**MATINEE PERINAT'**

10h - 11h

**Maman bébé**

11h15 - 12h

**Echange avec pro de Santé**

12h - 13h

**Femmes enceintes**

14h30 - 15h30

**GYM DOUCE**  
**4S**

*(Equilibre, coordination, endurance...)*

**Salle multi-activités**

**Pour les pers atteintes d'une maladie chronique**

VENDREDI

09h15 - 10h15

**FITNESS**

**Salle multi-activités**

**Adultes / Séniors**

10h30 - 11h30

**PILATES ADAPTES**

**Salle multi-activités**

**Pour les pers atteintes d'une maladie chronique**

14h - 16h30

**MARCHE**

**Salle multi-activités**

*Semaine paire marche sur plat  
Semaine impaire terrain varié*

**Pour les pers atteintes d'une maladie chronique**

**Adultes / Séniors**

**Contactez-nous au 07.87.38.38.65 / capverdon04@gmail.com**

**Adhésion annuelle**  
**OBLIGATOIRE: 10€**  
**(janvier à décembre)**

**4S : Section Sport Santé Sourire**

- Prescription médicale
- Inscription annuelle : 90€ ou inscription mensuelle : 10€/mois.

**Périnat'**

- RDV préalable avec la Sage-Femme
- Pris en charge par le REAAP 04

**Sport Santé Bien-être**

- Certificat de non contre-indication à l'activité physique
- 9€ la séance / Forfait 10 séances : 75€