

# ADAPT' & FORM'

- **CIBLE:** Personnes souffrants de maladies neurodégénératives, personnes ayant des difficultés motrices, personnes sédentaires, personnes ayant des déficiences intellectuelles, cancer, obésité, anorexie, diabète...

- **ACTIVITES PROPOSEES :** Gym, réadaptation à la marche, marche aquatique, aquagym

## HORAIRES

### Lundi

- ❖ 10h-11h : Réadaptation à la marche
- ❖ 15h15-16h15 : Aquagym

### Mardi

- ❖ 9h30-10h30 : Gym

### Jeudi

- ❖ 9h30-10h30 : Gym
- L'été : marche aquatique**
- ❖ 40min dans la mer

## TARIFS

28€/an (par famille)

## CAPACITES D'ACCUEIL

Groupe de 15 personnes max et individuellement à domicile.

## LIEUX DE PRATIQUE

### Réadaptation à la marche :

Etang Fontmerle à Mougins

### Aquagym :

Piscine de Coubertin à Cannes La Bocca

### Gym:

Salle d'activité du CCAS 2  
Rue de la Verrerie  
Cannes La Bocca

### Marche aquatique :

Bijou Plage  
Cannes Croisette

## STATUT DES ENCADRANTS

**Sandrine :** Diplômée Métier de la forme – CS Handicap

**Johanna et Séverine:** Diplômée BEESAN (aquatique)

**Gilles :** Licence APA et diététique.

**Nadège :** Diplômée BEAECPC (Musculon et gym adaptée)

## CONTACT

Tel: 06 80 88 28 44

Mail : sandrine.fa06@gmail.com

Adresse: 5 Avenue Pierre de Coubertin 06150 Cannes

## STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Adapter les activités physiques est une solution "sur-mesure" permettant à la personne de ressentir les bienfaits plus rapidement et plus sereinement. Les programmes comprennent : Le bilan de santé au 1<sup>er</sup> entretien de la personne à domicile, le choix des séances les mieux adaptées en tenant compte du mental et de la motivation de chacun et un bilan de suivi et d'évaluation.