

AS DU CŒUR

Programme As du cœur - Sport Santé

CIBLE : Toute personne sédentaire à risque ou atteinte d'une pathologie chronique, ayant un objectif de santé.

ACTIVITES PROPOSEES

Programme passerelle de 10 mois composé de 2 séances d'APS Adaptées encadrées et d'une séance en autonomie par semaine :

- 1 séance de marche nordique (avec bâtons) en nature sur un parcours balisé, ou sur un stade à une allure d'endurance modérée ou en travail intermittent adapté au niveau du pratiquant
- 1 séance de renforcement musculaire en circuit training : échauffement, ateliers de renforcement musculaire général, de travail cardio-maitrisé, d'étirements et de relaxation.
- 1 séance d'endurance effectuée en autonomie (marche, marche nordique, vélo sur parcours plat, ergomètre, rameur) recommandée par le coach.

Les programmes comportent aussi un bilan de condition physique et de motivation, un soutien à la motivation et un suivi adapté et personnalisé.

HORAIRES ET LIEUX DE PRATIQUE

A Nice Ouest

Parc des sports Charles Ehrmann
155 Bd du Mercantour
→ Bus n°9 et 10 – arrêt Centre administratif

Marche Nordique

❖ Lundi 17h30-18h30

Cardio-training

❖ Mercredi 9h-10h ou 10h-11h

Renseignements :

Isabelle 06 12 76 50 86
isabelle.leroy88@gmail.com

A Nice Est

Hôpital Privé Gériatrique les Sources
10 rue Camin Pietruschi (Rimiez)
→ Bus n°15 et 22 – arrêt

Les Roses/Rimiez

Marche Nordique

❖ Jeudi 9h-10h

Cardio-training

❖ Mardi 9h-10h ou 10h-11h

Renseignements :

Marine 06 14 07 57 04
marine.tanguy06@gmail.com

A Saint Laurent du Var

Stade Léon Bérenger
rue François Cinti
Bus n°52, 54, 55, 56 – arrêt Saint-Laurent-du-Var – Saint Antoine

Marche Nordique

❖ Mercredi 9h-10h

Cardio-training

❖ Lundi 9h-10h ou 10h-11h

Renseignements :

Antoine 06 52 67 35 86
antoine.anr@gmail.com

A Mougins

Marche Nordique : à l'étang Fontmerle

❖ Lundi 9h-10h30

Cardio-training :

Salle de sport Clinique Saint Basile

❖ Jeudi 12h-13h ou 18h-19h

Renseignements :

Reine 06 03 66 64 88
laigneilreine@gmail.com

AS DU CŒUR

Programme As du cœur - Sport Santé

STATUT DES ENCADRANTS

Formation spécifique en activité physique adaptée : niveau licence APA minimum.

TARIFS

Programme subventionné par l'ARS PACA.

Reste à la charge du pratiquant :
adhésion 185€ (programme passerelle 5 mois 105€)

CAPACITES D'ACCUEIL

De 10 à 15 participants par cours

CONTACT

Coordination générale :

Odile Diagana

Tel: 06 89 36 06 12

Mail : odile.diagana@gmail.com

Marine Tanguy

Tel: 06 14 07 57 04

Mail : marine.tanguy06@gmail.com

STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Programme prescrit par un médecin traitant avec bilan médical complet demandé pour pouvoir pratiquer (fiches d'inscriptions, d'informations, et de présentation ci-joint).