

# GYM DANTE NICE

## SPORT SANTE

**CIBLE:** Activités physiques et sportives de loisirs pour tous, en particulier les personnes atteintes de maladies chroniques (MCV, BPCO...) ou en surcharge pondérale, obèse ou suite de chirurgie de l'obésité.

**ACTIVITES PROPOSEES :** Marche nordique, gym adultes, stretching, running, activités physiques adaptées seniors, gym enfants

### HORAIRES / LIEUX / ACCESSIBILITE

#### Marche nordique:

**Promenade des anglais – RDV face au C.U.M côté mer**

→ Bus n°3, 8, 9, 10, 11, 12, 22, 23, 52, 59, T60, T61, 62, 70, 94 – arrêt Grosso-CUM.

- ❖ Lundi 8h30-10h30
- ❖ Mardi 11h-13h
- ❖ Mercredi 9h-11h
- ❖ Vendredi 11h-13h
- ❖ 1<sup>er</sup> samedi du mois

**Parc Estienne d'Orves – RDV Parking du parc**

→ Bus n°64 et 75 – Arrêt Beausite

- ❖ Jeudi 11h30-12h45
- ❖ Vendredi 13h30-15h30
- ❖ Vendredi 15h30-17h30
- ❖ 2<sup>ème</sup> samedi du mois

**Mont Boron – RDV Parking route forestière – terminus bus n°14**

→ Bus n°14 - terminus

- ❖ 3<sup>ème</sup> samedi du mois

**Lieu à définir – Sortie mensuelle**

- ❖ 4<sup>ème</sup> samedi du mois

#### Remise en forme

**Gymnase Ecole des Baumettes**  
23 rue Dante

→ Bus n°7, 27, 38 – arrêt Avenue des Orangers

- ❖ Lundi 18h-19h
- ❖ Jeudi 18h-19h

**Gymnase Collège Roland Garros**

10 Bd de Cimiez

→ Bus n°37 – arrêt La Charmeriaie/ Cimiez

→ Bus n°15 et 22 – Arrêt Roland Garros

- ❖ Mardi 18h-19h
- ❖ Jeudi 18h30-19h30

#### Gym adaptée

**Gymnase François Aune**

20 rue François Aune

→ Bus n°17, 38 – arrêt Franklin

→ Bus n°4, 7, 12, 17, 23, 64, 71, 75 – Arrêt Thiers/Gambetta

- ❖ Mardi 15h-16h
- ❖ Jeudi 10h-11h

#### Running

**Parc des Sports Charles Ehrmann**

Route de Grenoble

→ Bus n°9, 10 – arrêt Centre Administratif

- ❖ Mercredi 14h-15h30
- ❖ Mercredi 18h-19h30
- ❖ Vendredi 18h15-19h45

## TARIFS

**Marche nordique** : 225€/an

**Marche nordique + gym** :  
275€/an

**Gym adulte**: 225€/an

**Gym sénior** : 195€/an

**Remise en forme** : 165€/an

-10% avec la carte sénior

Tarif famille : -10€ par dossier lors  
de l'inscription de 2 membres ou  
plus d'une même famille

## CAPACITES D'ACCUEIL

Possibilité d'accueillir environ 10  
personnes. Groupes en petits  
effectifs pour un accompagnement  
personnalisé de qualité.

## STATUT DES ENCADRANTS

2 salariés issus de la filière STAPS  
filière NAPPES et PPR

1 salarié issu de médecine  
(gérontologie) et STAPS APA.

## CONTACT

Tel: 06 80 58 07 04

Mail: [gymdante@free.fr](mailto:gymdante@free.fr)

Site : [www.gym-dante.fr](http://www.gym-dante.fr)

## STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Le club GYM DANTE, propose depuis 1995, en partenariat avec des professionnels de santé, des activités physiques et sportives de loisirs « Sport Santé » qui permettent d'entretenir votre forme et votre santé en dehors de toute notion de performance et de compétition. Permettre l'atteinte d'objectifs personnalisés et individualisés dans le respect de l'autonomie de chacun.