

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^{er} 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^{ème} samedi du mois

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

→ Bus n°14 - terminus

- ❖ 3^{ème} samedi du mois

Lieu à définir – Sortie mensuelle

- ❖ 4^{ème} 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

Site : 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.