

# Le sport sur ordonnance à Saint-André de la Roche

**CIBLE** : Séniors, personnes désirant reprendre une activité physique afin de se sentir mieux physiquement et psychologiquement

**ACTIVITES PROPOSEES** : Gym douce, parcours d'équilibre, yoga-stretching, gymnastique d'entretien et renforcement musculaire, aquagym, aquaforme, aquabike, promenade séniors, renforcement postural, stretching

## PARCOURS D'EQUILIBRE

Avec le CCAS de Saint-André la Roche

❖ Coaching personnalisé tous les vendredis après-midi

Tarif : gratuit ou 2€/cours

## STRETCHING

Avec le service des sports

❖ Jeudi 15h30-16h

Tarif: 45€/trimestre pour 4 cours

## GYM DOUCE

Avec le service des sports

Equilibre et prévention des chutes

❖ Mardi 11h-12h

Tarif : renseignements à l'accueil du Palais des Sports de La Trinité

## RENFORCEMENT POSTURAL

Avec le service des sports

❖ Jeudi 14h30-15h30

Tarif: 45€/trimestre pour 4 cours

## YOGA-STRETCHING

Avec les associations sportives

Tarif : 50€/trimestre pour 1 séance

95€/trimestre pour 2 séances

Lieu : Salle Anghilante à l'Abadie

## AQUAGYM AQUAFORME AQUABIKE

Avec le service des sports

❖ Juin, juillet, août

Tarif : à partir de 4€/séance

Lieu : Piscine municipale St André

## GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec le service des sports

❖ Vendredi 11h-12h

Tarif: 45€/trimestre pour 4 cours

## PROMENADE SENIORS

Avec le service des sports

Réservé aux résidents de la commune

❖ Lundi après-midi

Tarif : 6€/sortie

## CONTACT

**Alexandra Ierace**

**Educatrice au service des sports**

Tel: 04 93 27 72 80

Mail : sport@sadlr.fr

## STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Entretien personnalisé avec questionnaire, analyse et orientation, adaptation des APS à la prescription médicale et aux capacités physiques