

➤ **CIBLE:** Personnes souffrants de maladies chroniques

**ACTIVITES PROPOSEES :** Activités aquatiques (aquazen, aquagym, natation rééducative), activités de circuits cardio-training, marche, tai chi

## HORAIRES

### Lundi

- ❖ 11h15-12h15 : Marche
- ❖ 15h-16h: Circuit training

### Mardi

- ❖ 8h-9h: aquazen
- ❖ 9h-12h: Tests bénéficiaires, prise en charge nouveaux bénéficiaires
- ❖ 15h-16h: Stretching

### Mercredi

- ❖ 8h30-9h30: Aquagym
- ❖ 10h-11h: Tai Chi
- ❖ 14h-17h: Tests bénéficiaires, prise en charge nouveaux bénéficiaires

### Jeudi

- ❖ 11h-12h: natation rééducative
- ❖ 15h-16h: aquagym

### Vendredi

- ❖ 8h-9h: natation rééducative
- ❖ 11h15-12h15: circuit training

## TARIFS

Start up: 1<sup>er</sup> trimestre gratuit  
Sentier de la forme: En cours de validation

## LIEUX DE PRATIQUE

**Marche, circuit training et tests bénéficiaires, prise en charge nouveaux bénéficiaires:**

Stade Fort Carré, Antibes

**Circuit training, Stretching:**

Gymnase St Claude, Antibes

**Natation rééducative, aquagym, aquazen:**

Stade Nautique, Antibes

**Tai Chi:**

Azur Arena, Antibes

## STATUT DES ENCADRANTS

**Romain Mélan, Clotilde Brachotte, Christophe Kalfayan, Jean Marc Guibilato, Christian Hamel, Rodolphe Deportes:** Educateurs sportifs formés à l'enseignement de l'activité physique adapté et aux pathologies chroniques

## CONTACT

Romain Mélan: 06 21 42 65 20

## STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Un programme personnalisé et adapté à la personne qui comprend une consultation médicale, un entretien avec un éducateur sportif (motivation, habitudes de sédentarité), une évaluation de la condition physique et deux séances d'activités physiques par semaine. Pour finir un bilan est réalisé afin d'orienter et d'accompagner au mieux le bénéficiaire vers un mode de pratique adapté.