

* Avec l'Algam, signataire de la Charte Club Santé Bien-Être de la Fédération Sports pour Tous.

* Encadré par des animateurs professionnels diplômés (CQP - BE + formation continue)

Nos objectifs:

* *inciter à pratiquer en toute sécurité, une activité physique adaptée pour qu'elle devienne régulière et volontaire*

* *améliorer le bien être social dans une ambiance conviviale*



Pratiquer une activité physique régulière : la clé d'une meilleure santé

Le logo de l'Algam change!



remplace



Découvrez
notre
parcours
sport santé
bien-être !



www.algam-association.com
facebook.com/algam.moulins/
04-70-44-19-44

Notre programme d'activités physiques adaptées (APA)

Pour qui?

*Des personnes n'ayant pas ou peu d'activité physique régulière et présentant des risques :
Diabète de type 2, maladies cardio vasculaires, problèmes d'équilibre, surpoids, stress*

Phase 1 : des ateliers passerelles
Sur 14 séances en petits groupes :
12 personnes maximum

Evaluation de condition physique

5 tests : Equilibre, force musculaire et souplesse des bras et des jambes, endurance

12 séances : 1h/semaine

3 ateliers proposés :

- PIED (équilibre): mardi 9h30-10h30
- Cœur-Forme: lundi 17h30-18h30
- Marche Nordique adaptée: mardi 14h30-15h30

Bilan de condition physique

(tests identiques)

et **orientation** vers un cours collectif approprié

Phase 2 : intégrer un cours collectif approprié (1 h / semaine)
Jusqu'à la fin de la saison

A choisir parmi toutes les activités de l'Algam

en fonction des conditions physiques acquises, des choix du participant et des places disponibles

Cours les plus appropriés pour les débutants:

- * Gym douce – gym d'entretien
maintien en forme – zen ball
relaxation – pilates – gainage
étirements
- * Aquagym
- * Marche détente
- * Marche Nordique débutant

Phase 3 : En fin de saison
1 séance de bilan

Bilan de condition physique
Mesurer les progrès accomplis

Bonnes vacances sportives