

SPORTS SANTE



Le LUC APA, c'est :

- L'accès à des Activités Physiques Adaptées à tous, sportifs et non sportifs.
- Une offre d'Activités Physiques Adaptées à votre santé, vos objectifs, à vos capacités physiques.
- Chaque semaine, un moment convivial encadré par un enseignant spécialisé en Activités Physiques Adaptées.

LES BENEFICES :

- Renforcement musculaire.
- Maintien du poids.
- Amélioration des capacités cardio-respiratoires.
- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Amélioration de la forme physique.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LOMBALGIES

Gym douce lombalgie	Bateliers Mardi 17h30 à 18h30	159 € / an
Gym rachis	Salle Sportiluc Lille Mercredi 18h30 à 20h	159 € / an
Renforcement Musculaire, Lombalgie	Salle Châtelet Lille Vendredi 18h30 à 20h	159 € / an
Natation Obésité / Lombalgie	Piscine CSU Lille 2 J.Savoie Dimanche 9h30 à 10h30	140 € / an

SPORT ET CANCER

Groupe cancer Promotion Santé	Salle Sportiluc Lille Mardi 18h à 19h	60 € / an
Groupe cancer Promotion Santé	Stade Léo Lagrange à Lens Lundi 18h15 à 19h30 Dojo Deberles à Avion Vendredi 17h à 18h	80 € / an

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SENIORS

Self défense seniors	Salle Debeyre Lille Lundi de 10h30 à 12h	Pass Seniors ville de Lille (voir sur place)
Lombalgie seniors	Bateliers Mardi 12h à 13h	159 € / an
Gym préventive	Salle Sportiluc Lille Jeudi de 9h30 à 10h30	59 € / an

BALNÉOTHÉRAPIE (PISCINE HÔPITAL DES BATELIERS)

Fibromyalgie	Lundi 10h15 à 11h15 ou Jeudi 17h à 18h	Cotisation voir sur place aux BATELIERS LILLE
Lombalgie	Lundi 17h à 18h ou Jeudi 8h15 à 9h15 ou vendredi 13h30 à 14h30 ou Samedi 10h30 à 11h30	
Obésité	Lundi 18h à 19h	
Ostéoporose	Lundi 11h15 à 12h15 Mardi 12h à 13h	
Pathologie physique	Samedi 9h30 à 10h ou 11h 30 à 12h	

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET HANDICAP PHYSIQUE

Handicap physique	Swynghedauw Mardi ou jeudi 17h30 à 18h30	180 € / an
-------------------	---	------------

Cotisation pour inscription à une 2ème séance : 130 € / an

Vous avez simplement envie de reprendre en toute sécurité ? ATELIERS REMISE EN FORME

Renforcement Musculaire	Sportiluc Jeudi 18h à 19h	159 € / an
Natation Remise en forme	Piscine CSU José Savoie Dimanche 8h30 à 9h30	140 € / an

LES ACTIVITES :

- Séances de fitness, abdos, stretching, relaxation.
- Séances spécifiques de musculation.
- Séances de natation.
- Séances d'abdo-fessiers, cardio-training.
- Séances d'amélioration des capacités psychomotrices.

Activités Physiques Adaptées