

# 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 Adaptées

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LOMBALGIES

Gym douce lombalgie	Bateliers Mardi 17h30 à 18h30	165 € / an
Gym rachis	Salle Sportiluc Lille Mercredi 18h30 à 20h	165 € / an
Renforcement Musculaire, Lombalgie	Salle Châtelet Lille Vendredi 18h30 à 20h	165 € / an

## SPORT ET CANCER

Groupe cancer Promotion Santé	Salle Sportiluc Lille Mardi 18h à 19h	65 € / an
Groupe cancer Promotion Santé	Stade Léo Lagrange à Lens Lundi 18h15 à 19h30 Dojo Deberles à Avion Vendredi 17h à 18h	85 € / 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	165 € / an
Gym préventive	Salle Sportiluc Lille Jeudi de 9h30 à 10h30	70 € / an

## BALNÉOTHÉRAPIE (PISCINE HÔPITAL DES BATELIERS)

Fibromyalgie	Lundi 10h00 à 11h00	Cotisation voir sur place aux BATELIERS LILLE
Lombalgie	Lundi 17h à 18h ou Jeudi 8h à 9h ou vendredi 13h45 à 14h45 ou Samedi 11h à 12h	
Obésité	Lundi 18h à 19h	
Ostéoporose	Mardi 12h à 13h	
Pathologie physique	Samedi 10h à 11h	

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET HANDICAP PHYSIQUE

Handicap physique	Swynghedauw Mardi ou jeudi 17h45 à 18h45	180 € / an
-------------------	---	------------

Cotisation pour inscription à une 2ème séance : 120 € / an

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

Renforcement Musculaire	Sportiluc Jeudi 18h à 19h	165 € / an
-------------------------	------------------------------	------------

**Vous voulez évaluer vos capacités physiques ?  
Vous pouvez vous rapprocher auprès d'Anthony coordinateur  
APA santé  
anthonyb@luc.asso.fr**