

Activités Physiques Adaptées

Président :

André THEVENON

* Lieux de pratique

SPOR'TILUC - 83 rue Abélard - Lille
Salle Chatelet - rue Frédéric Combemalle - Lille
Les Bateliers -
Swynghedauw - Chr Lille
Stade Léo Lagrange - Lens / Dojo Deberles - Avion

* Créneaux horaires

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LOMBALGIES :

Gym douce lombalgie : Mardi 17h30 à 18h30 *Bateliers*

Gym rachis : Mercredi 18h30 à 20h *Spor'tiluc*

SPORT ET CANCER Groupe cancer (Promotion Santé)

Mardi 18h à 19h *Spor'tiluc*

Lundi 18h15 à 19h30 *Stade Léo Lagrange à Lens*

Vendredi 17h à 18h *Dojo Deberles à Avion*

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SENIORS

Self défense seniors : Vendredi de 10h à 11h30 *Spor'tiluc*

Lombalgie seniors : Mardi 12h à 13h *Bateliers*

Gym préventive : Jeudi de 9h30 à 10h30 *Spor'tiluc*

BALNÉOTHÉRAPIE (PISCINE HÔPITAL DES BATELIERS)

Fibromyalgie : Lundi 10h00 à 11h00

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 ET HANDICAP PHYSIQUE

Mardi ou jeudi 17h45 à 18h45 *Swynghedauw*

ATELIERS REMISE EN FORME

Vous avez simplement envie de reprendre en toute sécurité ?

Renforcement Musculaire : Jeudi 18h à 19h *Spor'tiluc*

Atelier RESPI : Vendredi 16h30 à 17h30 *Spor'tiluc*

* Nos atouts et temps forts

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.

Vous voulez évaluer vos capacités physiques ?

Vous pouvez vous rapprocher auprès

d'Anthony coordinateur APA santé anthonyb@luc.asso.fr

* Tenue

Survêtement ou leggin - tee shirt - basket



Reprise des cours

Lundi
7/09/20



* Cotisations

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LOMBALGIES : 165 €

SPORT ET CANCER : 65 € spor'tiluc - 85 € Lens et Avion

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SENIORS : 165 € lombalgie - 70 € gym préventive - self défense Pass Seniors ville de Lille (voir sur place)

BALNÉOTHÉRAPIE : Cotisation (voir sur place) ou contacter Anthony

ACTIVITÉS ET HANDICAP PHYSIQUE : 180 €

ATELIERS REMISE EN FORME : 165 €

Cotisation pour inscription à une 2^{ème} séance : 120 €

* Documents d'inscription

1 certificat médical

Renseignements et inscriptions au secrétariat
d'accueil du L.U.C - 03.20.58.91.91 -
contact@luc.asso.fr