

# Activités Physiques Adaptées

Président :

André THEVENON

## \* Lieux de pratique

SPOR'TILUC - 83 rue Abélard - Lille  
Salle COSEC - rue Paul Langevin - 59650 Villeneuve d'Ascq  
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

**Renforcement Musculaire** : Vendredi 18h30 à 20h Salle COSEC

### SPORT ET CANCER Groupe cancer (Promotion Santé)

Mardi 18h à 19h Spor'tiluc

Lundi 18h15 à 19h30 Stade Léo Lagrange à Lens et 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 17h à 18h30 Salle COSEC

## \* 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](mailto:anthonyb@luc.asso.fr)**



Reprise des cours

Lundi  
6/09/21



## \* 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 € / Par atelier**

**Cotisation pour inscription à une 2<sup>ème</sup> séance : 120 €**

## \* Documents d'inscription

1 certificat médical

## \* Tenue

Survêtement ou leggin - tee shirt - basket