

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

TOUT PUBLIC

Renforcement musculaire*** - Vendredi 18h30-20h - COSEC / lombalgie

Renforcement musculaire** - Jeudi 18h-19h - Spor'tiluc / reprise d'activité physique

CANCER

Gym douce** - Mardi 18h-19h - Spor'tiluc

Gym douce** - Mardi 18h-19h - Spor'tiluc - Lens (Stade Léo Lagrange) - Avion (Dojo Deberles)

LOMBALGIE

Renforcement musculaire** - Mardi 17h15-18h15 - Bateliers

Renforcement musculaire*** - Mercredi 18h30-20h - Spor'tiluc

HANDICAP PHYSIQUE

Swyngh'APA* - Mardi 17h45-18h45 / Jeudi 17h45-18h45 - Swynghedaux

SENIORS

Self défense sénior** - Vendredi 10h-11h30 - Spor'tiluc

Gym douce sénior* - Mardi 12h-13h / Jeudi 9h30-11h30 - Spor'tiluc

BALNEOTHERAPIE

Balnéothérapie fibromyalgie* - Lundi 10h-11h - Bateliers

Balnéothérapie** - Lundi 11h-12h - Bateliers

Balnéothérapie*** - Lundi 17h-18h - Bateliers

Balnéothérapie obésité*** - Lundi 18h-19h - Bateliers

Balnéothérapie sénior* - Mardi 12h-13h - Bateliers

Balnéothérapie lombalgie** - Jeudi 8h-9h - Bateliers

Balnéothérapie lombalgie* - Vendredi 13h30-14h30 - Bateliers

Balnéothérapie* - Vendredi 14h30-15h30 - Bateliers

Balnéothérapie** - Samedi 9h-10h - Bateliers

Balnéothérapie*** - Samedi 10h-11h - Bateliers

Balnéothérapie handicap physique** - Samedi 10h-11h - Bateliers

ATELIERS SPORTIFS & LOISIRS

Hockey en marchant*** - Vendredi 14h-16h - Stade Pierre de Coubertin

(voir page)

ATHLE-FIT Cardio*** - Mardi 12h30-13h30 / Jeudi 12h30-13h30

Piste CsSU - 180 avenue Gaston Berger

(voir page)

* Documents d'inscription

1 certificat médical



Reprise des cours

Lundi
5/09/22



* Cotisations

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LOMBALGIES : 170 €*

SPORT ET CANCER : 170 €* spor'tiluc - 170 €* Lens et Avion

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SENIORS : 170 €* lombalgie - 100 € gym douce séniors - self défense 170 €* (gratuit sur présentation du Pass'Séniors)

BALNÉOTHÉRAPIE : Cotisation (voir sur place) ou contacter Anthony

ACTIVITÉS ET HANDICAP PHYSIQUE : 170 €*

ATELIERS REMISE EN FORME : 170 €* / Par atelier

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

*TARIF TRIMESTRE 70€

* Tenue

Survêtement ou legging- tee shirt - basket