

PLANNING

Inscriptions tout au long de l'année

GYMNASTIQUE, ENTRETIEN ET MARCHÉ



Gym douce : lundi de 13h45 à 14h45



Ateliers de marche nordique : lundi de 15h à 16h (en cas de pluie : parcours d'entretien physique)

Dojo Konan

Carnet 10 tickets : 30 € (valable 1 an)



Rose Pilates : jeudi de 10h45 à 11h45



Gym douce : jeudi de 14h à 15h



Parcours d'entretien physique :
jeudi de 15h15 à 16h15

Gymnase Sébastien Barc (salle Marie Rose Perrin)
Carnet 10 tickets : 30 € (valable 1 an)



Marche sportive : lieux et jours selon calendrier

ACTIVITÉS AQUATIQUES



Natation adaptée :

- mardi de 10h15 à 10h45
- vendredi de 17h à 17h30



Activité aquatique adaptée :

- mardi de 17h15 à 17h45
- mercredi de 9h à 9h30

Piscine Ernest Watel

Carnet 10 tickets : 40 € (valable 1 an)

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE !

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Responsable : Patricia Peere

Éducateur territorial des activités physiques
et sportives (ETAPS terrestre)

 06 75 49 79 27

 ppeere@saint-cyr-sur-loire.com

ACTIVITÉS AQUATIQUES ADAPTÉES NATATION ADAPTÉES

Responsable : Frédéric Lamirault

Éducateur territorial des activités physiques
et sportives (ETAPS nautique - MNS)

 02 47 42 80 81

 flamirault@saint-cyr-sur-loire.com

**Intervenants : Stéphane Gasparoux,
Hans Dhervillers et Frédéric Lamirault**

www.sport-sante-centrevaldeloire.fr

SPORT ET SANTÉ



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES


Saint-Cyr-sur-Loire

Hôtel de Ville - Parc de la Perraudière
BP 50139 - 37541 Saint-Cyr-sur-Loire cedex
Tél : 02 47 42 80 00 / Courriel : info@saint-cyr-sur-loire.com
www.saint-cyr-sur-loire.com



Credit Image - Freepik

© Service communication - Mairie de Saint-Cyr-sur-Loire


Saint-Cyr-sur-Loire

SPORT ET SANTÉ

→ Dans le cadre de sa politique Sport et Santé, la ville de Saint-Cyr-sur-Loire propose différentes activités adaptées aux personnes suivies pour maladies chroniques (cancérologie, diabète, obésité, insuffisances respiratoires ou sclérose en plaques...) ou présentant des fragilités particulières.



COMMENT S'INSCRIRE ?

- Prendre rendez-vous avec les éducateurs sportifs pour définir les activités qui vous conviennent.
- Faire remplir la prescription médicale mentionnée dans ce document par votre médecin.

ÉLÉMENTS À FOURNIR POUR LE DOSSIER

- Prescription médicale.
- Attestation d'assurance responsabilité civile/individuelle accident.

ACTIVITÉS



GYM DOUCE

Mobilisation articulaire, souplesse, renforcement, équilibre.



PARCOURS D'ENTRETIEN PHYSIQUE

Circuit comportant des ateliers de mobilité articulaire, de souplesse, de coordination, de renforcement, d'équilibre, de locomotion et de travail du souffle.



MARCHE NORDIQUE - MARCHE SPORTIVE

Activité de plein air permettant d'améliorer son endurance, sa force, ses capacités pulmonaire et cardiaque, sa posture, son gainage, sa souplesse, son équilibre et sa coordination. Utilisation de bâtons en équilibration et/ou propulsion.



NATATION ADAPTÉE

Pratique de la nage dorsale en fonction du niveau de chacun.



ACTIVITÉ AQUATIQUE ADAPTÉE

Mobilisation articulaire, souplesse, coordination, renforcement, équilibre, travail du souffle dans ce milieu qui offre à la fois plus de légèreté et de résistance.



ROSE PILATES



Se reconstruire en douceur grâce à une gymnastique issue de la méthode Pilates et adaptée aux femmes atteintes d'un cancer du sein.

PRESCRIPTION MÉDICALE



Pour obtenir votre prescription médicale à faire remplir par votre médecin, vous pouvez :

- Téléchargez et imprimez l'**annexe 1** disponible sur internet en mentionnant dans la barre de recherche :
« formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecins traitants »

ou

- Demandez sa remise en main propre par l'éducateur lors du rendez-vous.