



Planning des créneaux adultes collectifs en Activités Physiques Adaptées (APA) proposés par Léa Commaret

	Lundi	Mardi	Mercredi	De nouveaux créneaux
Séances adultes	15h30 -16h30 <i>Harmonie en forme</i> Studio CMoove 	18h00-19h00 <i>Marche plaisir</i> Etang Lévêque 	19h00-20h00 <i>Harmonie en forme</i> Studio CMoove 	A venir <i>Marche plaisir</i> <i>Harmonie dynamique</i> <i>Activités collectives</i> <i>Marche plaisir dynamique</i>
	16h30-17h30 <i>Harmonie en forme</i> Studio CMoove 	Créneaux réservés au parcours spécifique dispositif PrescriMouv Créneaux ouverts à tous		
	18h30-19h30 <i>Harmonie en forme</i> Salle des fêtes Guntzviller 			

Harmonie en forme: Créneaux réservés au parcours spécifique du dispositif PrescriMouv

Marche plaisir, Harmonie en forme / dynamique, activités collectives: Créneaux ouverts à tous mais priorité aux personnes éloignées de la pratique et/ou ayant des pathologies / besoins spécifiques.

Studio CMoove : 36 Av. de France, 57400 Sarrebourg

Salle des fêtes de Guntzviller : rue des écoles 57405 Guntzviller

Etang Lévêque : Devant le city stade (côté piscine) - Rue de la Piscine, 57400 Sarrebourg



Séances adultes :

Harmonie en forme et dynamique



Ces deux créneaux offrent la possibilité de travailler l'ensemble de l'organisme de manière variée. Ces séances englobent des exercices permettant de travailler différents paramètres tels que le renforcement musculaire, le cardio, l'équilibre, la souplesse, la coordination...



Elles sont **accessibles à tous les profils**.

Le programme "*Harmonie en Forme*" est réservé aux personnes avec l'accompagnement spécifique du dispositif PrescriMouv.

"*Harmonie en forme et dynamique*" s'adresse quant à eux à tous

Marche en plaisir



Ce créneau vous permet de reprendre du plaisir en marchant. **Accessible à tous les profils**. Ici, rassurez-vous, ce n'est pas de la marche nordique ni de la marche sportive. L'objectif est d'augmenter progressivement son périmètre et son rythme de marche tout en prenant du plaisir et en profitant d'un groupe convivial. La séance est constituée d'une marche, puis d'exercices ludiques d'équilibre et de renforcement musculaire.

Activités collectives



Jeux sportifs, sports innovants et activités collectives : ce créneau convivial vous permet de découvrir le sport sous un nouvel angle grâce à des activités innovantes et adaptées. Vous travaillerez l'endurance cardio-pulmonaire et musculaire, ainsi que des composantes telles que l'adresse, la vitesse et bien d'autres encore. Au programme : Cardiogol, Hoop-picket®, Kin-ball, Peteca, et plus encore !

Accessible à tous les profils



* Tarifs des créneaux collectifs en Activités Physiques Adaptées (APA) proposées par Léa Commaret

		A PAYER PRIX DU FORFAIT EN €	DURÉE DE VALIDITÉ	NOMBRE DE SÉANCES INCLUSES	Pour information: Prix d'une séance en €
Formules vitalité 1 séance par semaine	Forfaits séances en salle (studio Cmoove)	60 €	1 mois	4	15,00 €
		150 €	3 mois	12	12,50 €
	Forfaits marche plaisir en plein air	40 €	1 mois	4	10,00 €
		90 €	3 mois	12	7,50 €
Formules dynamique 2 séances par semaine	Forfaits séances en salle (studio Cmoove)	100 €	1 mois	8	12,50 €
		250 €	3 mois	24	10,42 €
	Forfaits mixte 1 séance en salle et 1 séance de marche	90 €	1 mois	8	11,25 €
		215 €	3 mois	24	8,96 €

* Les prix figurant sur les supports de communication peuvent être sujets à des ajustements. Le prix définitif ne sera confirmé que par un devis.



Aides financières et prise en charge

Attention, étant donné que chaque situation et profil est unique, veuillez-vous renseigner auprès des dispositifs et organismes à votre sujet ; les solutions pouvant être différentes pour chacun.

1) Dispositifs prescription médicale pour la pratique de l'APA

Je peux vous accompagner dans vos démarches si votre médecin n'a pas connaissance des dispositifs. N'hésitez pas à me contacter.

→ Prescri'Mouv et Moselle Mouv'

Les dispositifs s'adressent aux personnes souffrant de limitations fonctionnelles modérées ou légères* et atteintes d'une pathologie inscrite sur la liste **ALD 30**, d'un **trouble musculo-squelettique**, de troubles persistants suite à une infection à **la covid** (notamment en cas d'altérations physiques marquées : atteintes respiratoires, cardiaques ou articulaires...) **et/ou en situation d'obésité** (IMC > 30).

Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre spécialiste !

Plus d'informations sur les sites internet respectifs :



<https://www.prescrimouv-grandest.fr/vous-etes-un-patient/>



<https://mosellemouv.fr/sport-sur-ordonnance/>

2) Mutuelles et MDPH