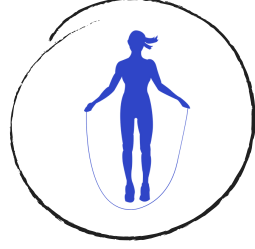
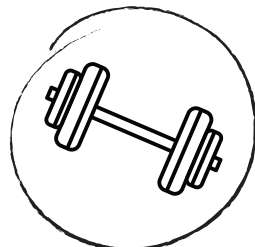
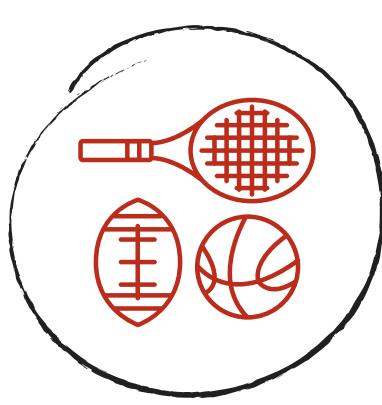


Activités physiques Adaptées

Vallée de Chamonix - programme 2025 / 2026
Période septembre-décembre*

Activité	Public	Objectifs	Horaire	Tarif
 Sport sur ordonnance Niveau 1	<u>Adultes</u> problématique de santé chronique <i>Sur orientation médicale</i>	Santé & bien-être / gestion des douleurs / maintien de la forme / mouvement	Hôpital de Chamonix Mardi de 14h15 à 15h15	60€ Bilan + cycle de 19 séances
 Sport sur ordonnance Niveau 2	<u>Adultes</u> problématique de santé chronique <i>Sur orientation médicale</i>	Multi-objectif santé & mouvement / reprise d'une activité régulière	Salle de sport le 48 Chamonix centre Lundi de 15h à 16h	60€ Bilan + cycle de 19 séances
 APA Niveau 1	<u>Adultes</u> Problématiques de santé chronique / sédentarité / vieillissement / handicap	Forme & santé générale / équilibre / reprise d'une activité physique régulière	Cabinet des Houches Jeudi de 16 à 17h	155€ / cycle 1 cycle = 7 séances 2 mois
 APA Intermédiaire	<u>Adultes</u> Reprise après une maladie / une blessure / une grossesse / une longue période d'arrêt	Réentraînement / retour au sport / confiance en soi / réappropriation du corps / renforcement musculaire	Salle de sport le 48 Chamonix centre Lundi de 16h à 17h	155€ / cycle 1 cycle = 7 séances 2 mois
 APA "remise en forme"	<u>Ados / Adultes</u> Eloignés de la pratique sportive pour des raisons de santé ou non / sédentarité / surpoids etc.	Retour à l'activité physique / Image de soi / plaisir par le sport / réentraînement	Hôpital de Chamonix Lundi de 18h à 19h	Gratuit. Pris en charge par la MDS
 APA & périnatalité	<u>Adultes</u> Femmes enceintes et post-partum	Maintien de la forme / mobilité / tonus / adaptation au changement du corps / bien-être	Cabinet des Houches Jeudi de 14h à 15h ou de 18h à 19h	155€ / cycle 1 cycle = 7 séances 2 mois
 Sport sur ordonnance Enfants en surpoids	<u>Enfants / Ados</u> En situation de surpoids <i>Sur orientation médicale</i>	Activité physique régulière / développement des compétences motrices / Education au sport	Gymnase des Fiz - Passy Mercredi de 16H30 à 17H30	Participation de 3€ par séance

Les autres possibilités :



Accompagnement individuel

- Créneau et durée au choix
- A domicile / en salle
- Enfant, adulte, personne âgée
- De 55 à 70€/séance selon lieu



Séances en ESMS/en groupe constitué

- Créneau et durée au choix
- Intervention ponctuelle ou régulière
- Tout public
- A partir de 65€/séance

Il reste encore des places sur les différents créneaux.
Avant tout accompagnement, réalisation d'un **bilan initial** afin de vous accompagner au mieux.
Aides financières possibles sous condition (mutuelles, MDPH etc.)
*Programme évoluable en cours d'année - ajout de nouveaux créneaux en fonction des demandes.



CONTACT :

Pauline GRENIER
pauline.grenier.apa@gmail.com - 06 31 51 01 57

