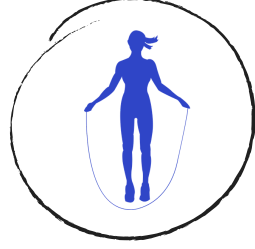


Activités physiques Adaptées

Vallée de Chamonix - programme 2026 / 2027

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 14h30 à 15h30	110 € Bilan + 34 séances annuelles
 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	Chamonix centre Lundi de 14h à 15h	110 € Bilan + 34 séances annuelles
 APA sport santé	<u>Adultes</u> Problématiques de santé chronique / sédentarité / suite de blessure / handicap	Forme & santé générale / équilibre / renforcement / reprise d'une activité physique régulière	Salle le 48 - Chamonix Lundi - 15h30 à 16h30 Cabinet des Houches Jeudi - 15h15 à 16h15	15 € par séance
 APA "remise en forme"	<u>Ados / Adultes</u> Eloignés de la pratique sportive pour des raisons de santé ou non / sédentarité / surpoids etc. (suivis à la MDS Chamonix)	Retour à l'activité physique / Image de soi / plaisir par le sport / réentraînement	Hôpital de Chamonix Lundi de 17h45 à 18h45	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	Salle le 48 - Chamonix Lundi - 16h45 à 17h30 Cabinet des Houches Jeudi - 18h à 19h	15 € par séance
 Sport sur ordonnance Enfants / Ados	<u>Enfants / Ados</u> En situation de surpoids A besoin spécifique de santé <i>Sur orientation médicale</i>	Activité physique régulière / développement des compétences motrices / Education au sport	Gymnase des Fiz - Passy Mercredi de 16H30 à 17H30	110 € Bilan + 34 séances annuelles

Les autres possibilités :

Accompagnement individuel

- Créneau et durée au choix
- A domicile / en salle
- Enfant, adulte, personne âgée
- De 37 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

Avant tout accompagnement, réalisation d'un **bilan initial** afin de vous accompagner au mieux.
Aides financières possibles sous condition (mutuelles, MDPH etc.)



CONTACT :

Pauline GRENIER

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

