

Le programme d'activités physiques adaptées (APA)

Qu'est ce que le Sport Santé Bien Etre ?

Il s'agit d'activités sportives destinées aux personnes n'ayant pas ou peu d'activité physique et présentant des risques ou pathologies tels que:

- Diabète de type 2
- Maladies Cardio-vasculaires
- Problème d'équilibre
- Surpoids
- Stress

Un certificat médical est obligatoire.



L'ALGAM vous propose 2 types d'ateliers:

- Gym Cœur Forme
- Marche Nordique Adaptée

Chaque session est composée de 14 séances:

2 séances de tests en début et fin de session. Les 5 tests (équilibre, force musculaire, souplesse des bras et des jambes, endurance)

12 séances d'activités adaptées

Cœur & Forme

L'activité Cœur Forme est une activité de Gym Adaptée.

Chaque séance comprend une phase d'échauffement, une de cardio, une de renforcement musculaire (avec élastique, petit ballon seul ou à 2) avec un travail sur l'équilibre.

Et enfin un étirement, retour au calme.

Les séances ont lieu les Lundis à la Maison départementale des Sports



Chaque séance comprend une phase d'échauffement, puis l'apprentissage de la marche avec un travail sur la coordination, l'équilibre et l'endurance.

Et pour terminer, une phase d'étirements.

Les séances ont lieu les Mardis (horaire à définir).

Témoignages

Rose Marie qui va désormais intégrer le cours de Marche Nordique débutant d'1h30 au lieu d'1h.

« Avec ce cours en petit groupe j'ai pu apprendre à mon rythme les techniques de la Marche Nordique. On se sent plus rassuré. J'ai gagné également en endurance. »

Guy et Marie-Noëlle inscrits au programme Gym Cœur Forme.

« Nous avons eu connaissance du cours par l'ALGAM ou par le journal local La Montagne.

Ces cours nous ont permis de reprendre confiance, de nous sentir à l'aise au sein du groupe et nous ouvrir davantage, et de nous sentir dans un corps plus léger avec un bien-être général ».

Elise, Marche Nordique Adaptée.

« Je cherchais depuis pas mal de temps un groupe où je pourrai m'intégrer. Et j'ai appris par le journal que se mettait en place ce groupe.

J'en suis très contente, cela m'apporte beaucoup, et je souhaite vivement pouvoir continuer. Le rythme me convient parfaitement, et je serai partante pour 1h30 »

* Avec l'Algam, signataire de la Charte Club Santé Bien-Être de la Fédération Sports pour Tous.

* Encadré par des animateurs professionnels diplômés (CQP - BE + formation continue)

Nos objectifs:

* *inciter à pratiquer en toute sécurité, une activité physique adaptée pour qu'elle devienne régulière et volontaire*

* *améliorer le bien être social dans une ambiance conviviale*

Pour vous inscrire
(nombre de places limité)

Certificat Médical obligatoire

Téléphonez au: 04-70-44-19-44

Ou:
contact@algam-association.com

www.algam-association.com

Rejoignez-nous sur :



ALGAM Moulins



Cœur &
Forme



CAISSE D'ÉPARGNE
D'Auvergne et du Limousin

Découvrez
notre
parcours
sport santé
bien-être !

