

VENEZ PRATIQUER UNE **ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE GRATUITE**



PARIS 2024



ff

L'exercice physique contribue
au maintien d'une bonne santé
et participe aussi au bien-être
des pratiquants.

Toutes les activités sont réservées aux personnes résidant à Garges-lès-Gonesse. Il vous sera demandé de fournir un certificat médical de non contre-indication à l'activité choisie sauf pour la séance du mardi.



ÉDITO



TUTEM SAHINDAL DENIZ,
Adjointe à la Santé



Les activités physiques gratuites s'adressent aux adultes, aux enfants et aux femmes ayant peu d'occasions de partager de tels moments avec d'autres.

Elles pourront ainsi prendre du temps pour elles, à leur rythme. En s'y adonnant régulièrement, pour le plaisir et en toute sérénité, **l'exercice physique contribue au maintien d'une bonne santé et participe aussi au bien-être des pratiquants.**

Pour les enfants, il s'agit d'un facteur clé de leur **développement** et de leur **épanouissement**. Nous poursuivons également notre dispositif de « sport sur ordonnance ».

SPORT SUR ORDONNANCE

Le dispositif **SPORT SUR ORDONNANCE** est ouvert aux personnes en surpoids (IMC à partir de 27) et/ou atteintes d'une hypertension et/ou d'une affection de longue durée (diabète de type 1 et 2 ; cancers, rhumatismes inflammatoires, pathologies respiratoires, maladies cardio-vasculaires, fibromyalgie.)

-  1 Je me rends chez mon médecin traitant.
-  2 Mon médecin doit compléter une fiche de prescription ET un certificat d'absence de contre-indication.
-  3 Je prends rendez-vous avec la coordinatrice Sport/Santé de la Ville via l'adresse mail sportsurordo@villedegarges.com ou par téléphone au 01 34 53 34 11 ou au 06 34 10 17 73.
-  4 Je m'entretiens avec la coordinatrice qui évalue mes besoins et me propose un programme sur-mesure comprenant des activités physiques adaptées, des ateliers de nutrition, des séances de sophrologie.
-  5 Je rencontre la coordinatrice pour un entretien afin de faire un bilan trimestriel

ADULTES

14H - 15H
18H - 19H

LUNDI ET JEUDI

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
Complexe sportif Allende Neruda

SÉNIORS

9H15 - 10H15
10H45 - 11H45

MARDI ET VENDREDI

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
Complexe sportif, Allende Neruda



SPORT - SANTÉ

LUNDI

SUR INSCRIPTION

15H - 16H

ACTIVITÉ SPORT/SANTÉ*

Réservée aux adultes
Complexe sportif Allende Neruda

MARDI

SANS INSCRIPTION

9H30 - 10H30

ACTIVITÉ SPORT/SANTÉ*

Réservée aux adultes
RDV directement au Fort de Stains (entrée côté caserne des pompiers)

MERCREDI

SUR INSCRIPTION

9H30 - 10H30

ATELIER PARENT/ENFANT - activités Baby-gym et parcours de motricité

Pour les enfants non scolarisés de 1 à 2 ans et demi
Complexe sportif Allende Neruda

14H30 - 15H10
15H20 - 16H

ACTIVITÉ SPORT/SANTÉ*

Réservée aux enfants porteurs de handicap
Centre social et culturel du Plein Midi

JEUDI

SUR INSCRIPTION

9H30 - 10H30

ACTIVITÉ SPORT/SANTÉ*

Réservée aux adultes
Centre social et culturel du Village (Salle Gabriel Péri)

14H30 - 15H30

ACTIVITÉ SPORT/SANTÉ*

Réservée aux adultes
Centre social et culturel du Plein Midi

15H30 - 16H30

COURS DE NATATION, APPRENTISSAGE DE LA NAGE ET COURS COLLECTIFS - aquabike et cardio training

Réservés aux adultes
Piscine Muriel Hermine

VENREDI

SUR INSCRIPTION

15H - 16H

ACTIVITÉ SPORT/SANTÉ*

Réservée aux adultes
Complexe sportif Allende Neruda

18H - 19H

ACTIVITÉ SPORT/SANTÉ*

Réservée aux adultes
Centre social et culturel Jean-Baptiste Corot

SAMEDI

SUR INSCRIPTION

14H30 - 15H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE PARENTS/ENFANTS

À partir de 6 ans
Complexe sportif Jean Jaurès

*Les activités Sport/Santé sont un panel d'activités physiques et sportives très diversifiées, ludiques et adaptées à tous les niveaux débutants ou pas.



SCANNEZ-MOI !

Pour vous inscrire
à un atelier d'activité
physique et sportive
gratuite

ou

ENVOYEZ-NOUS UN MAIL

à sportsurordo@villedegarges.com

