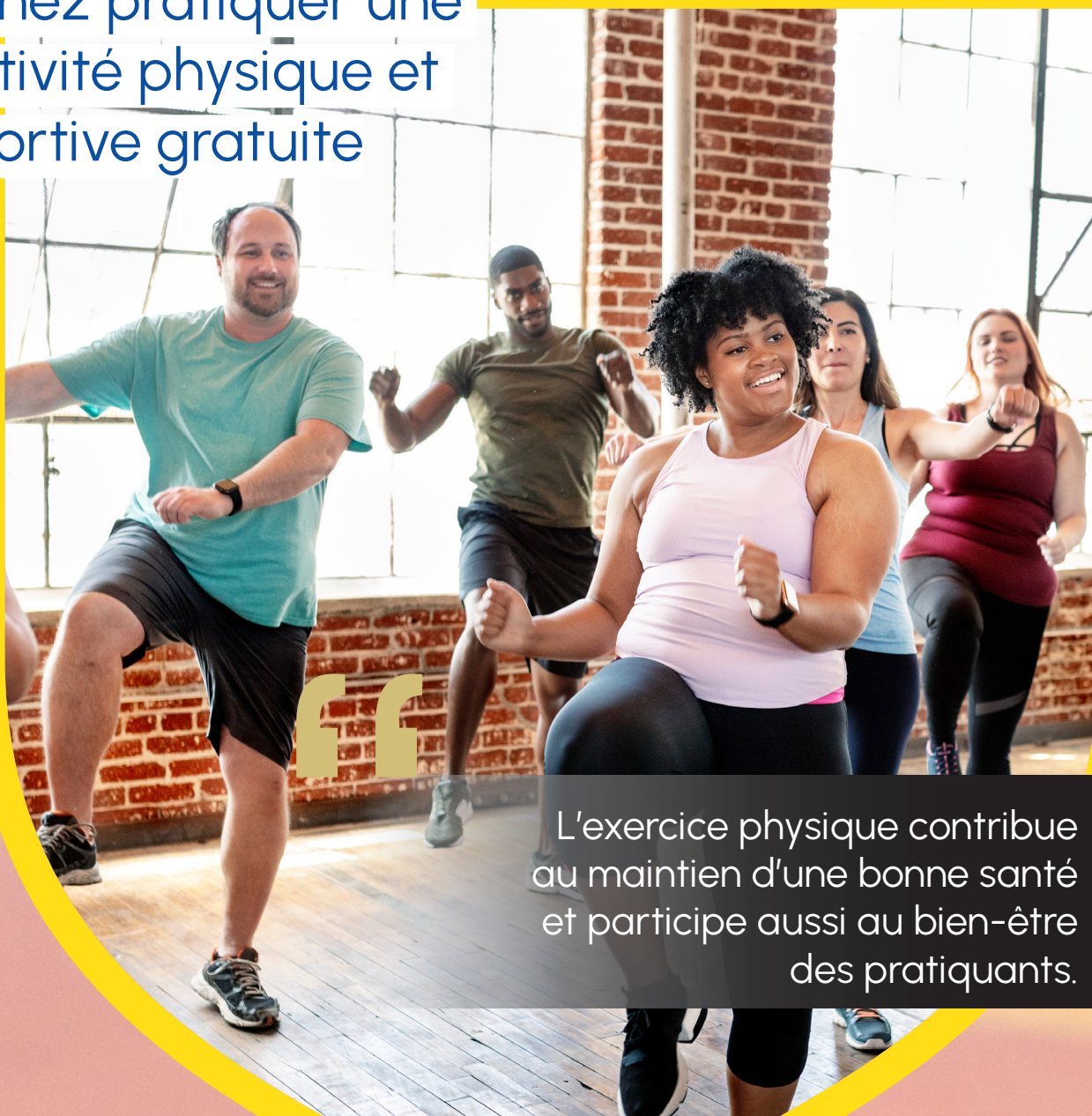


Sport / Santé 2026 - 2027

Venez pratiquer une
activité physique et
sportive gratuite



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

Toutes les activités sont gratuites et réservées aux personnes résidant à Garges-lès-Gonesse.
Une inscription préalable auprès du service santé est obligatoire.

Toutes les activités seront assurées du 28/09/26 au 25/06/27
hors vacances scolaires et jours fériés.



Tutem Sahindal Deniz
Adjointe à la Santé



Les activités physiques et sportives 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. Pratiqué 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 et passerelle

Les dispositifs **sport sur ordonnance** et **passerelle** sont ouverts 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 cardiovasculaires, fibromyalgie.)

POUR LES NOUVEAUX INSCRITS :



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 dans le carnet de suivi du patient.



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

Activité Physique Adaptée (APA)

📍 Complexe sportif - Allende Neruda

Lundi : 18h - 19h
Jeudi : 18h - 18h45

Seniors

Activité physique adaptée (APA)

📍 Complexe sportif - Allende Neruda

Mardi : 8h45 - 9h45, 9h15 - 10h15, 10h15 - 11h15
et 11h15 - 12h15
Mercredi : 11h - 12h
Jeudi : 8h45 - 9h45, 9h15 - 10h15, 10h15 - 11h15
et 11h15 - 12h15

Sport pour tous

Lundi - sur inscription

14h - 15h : Activités physiques et sportives,
*réservées en priorité aux adultes fréquentant le
centre social municipal et culturel du Village*

📍 Centre social municipal et culturel
du Village

15h15 - 16h15 : Activités physiques et sportives
réservées aux femmes adultes

📍 Complexe sportif - Allende Neruda

19h - 20h : Activités physiques et sportives
réservées en priorité aux adultes qui travaillent

📍 Complexe sportif - Allende Neruda

Mardi - sur inscription

**10h - 11h : Activités physiques et sportives en
plein air**

📍 Fort de Stains (entrée côté caserne des
pompiers)

18h - 19h : Activités physiques et sportives
*réservées en priorité aux adultes fréquentant le
CSC J.-B. Corot*

📍 Centre social municipal et culturel J.-B. Corot

Mercredi - sur inscription

**10h - 10h45 : Activité parent/enfant : Baby-gym
et motricité, pour les enfants non scolarisés de
1 à 3 ans**

📍 Complexe sportif - Allende Neruda

**13h20 - 14h / 14h20 - 15h : Activité physique
adaptée, réservée aux enfants en situation de
handicap**

📍 Complexe sportif - Allende Neruda

Jeudi - sur inscription

14h15 - 15h15 : Activités physiques et sportives,
réservées aux femmes adultes

📍 Complexe sportif - Allende Neruda

14h15 - 15h15 : Activités physiques et sportives,
réservées en priorité aux adultes

📍 Centre social municipal et culturel
du Plein Midi

**15h40 - 16h30 : Activités aquatiques : appren-
tissage de la nage, nage libre et cours collec-
tifs, réservées aux adultes**

📍 Piscine intercommunale Muriel Hermine

**18h45 - 19h45 : Activités physiques et spor-
tives, réservées en priorité aux adultes qui
travaillent**

📍 Complexe sportif - Allende Neruda

Vendredi - sur inscription

10h15 - 11h15 : Activités physiques et sportives,
réservées aux adultes

📍 Espace de Vie Sociale Philibert Delorme

**15h - 16h : Sensibilisation à la pratique régu-
lière de l'activité physique, réservée au public
de la Maison des Langues**

**Les activités sport pour tous sont un panel d'activités physiques et sportives très diversifiées, ludiques
et adaptées à tous les niveaux.*

Activités du dispositif Sport/Santé

Renseignements ou inscription :

Permanence physique
tous les mardis de 14h à 16h
(hors vacances scolaires et jours fériés)
au 2 rue Jean-Jacques Rousseau
ou par téléphone :
01 34 53 34 11 ou 06 34 10 17 73.