

# ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

## SÉANCES DÉCOUVERTES

### ORGANISATION

- ➔ Une séance découverte GRATUITE par activité : vous pouvez ainsi participer à une séance découverte remise en forme gratuite et à une séance découverte marche nordique gratuite (ces séances découvertes sont ouvertes à vos amis et conjoints).
- ➔ Rendez-vous à la séance découverte ou aux séances découvertes de votre (vos) choix avec la fiche de participation ci-jointe (disponible aussi sur le site : [www.savediab.org](http://www.savediab.org)).
- ➔ Après la séance, faites remplir la fiche de participation par l'éducateur sportif (activité pratiqué, lieu, date, signature) et signer à votre tour.
- ➔ Si l'activité vous a plu et que vous souhaitez vous inscrire, voyez les modalités avec l'éducateur sportif qui vous a encadré.
- ➔ Si l'activité ne vous a pas plu, vous pouvez participer gratuitement à une séance découverte d'une autre activité.

### COÛT

La participation aux séances d'essais est gratuite.

### CONDITIONS DE PARTICIPATION

Lorsque vous avez participé à toutes les séances découvertes, que vous soyez adhérent ou non, merci d'avance de bien nous renvoyer la **fiche de participation**, ci-jointe, au réseau :  
**Savédiab 5 rue P. et M. Curie 73000 Chambéry**

### DATES, CONTACT ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Planning ci-joint.

▶ SEANCES DECOUVERTES SUR **CHAMBERY**

<b>Gym sénior</b>	↪ vendredi 23 sept. ↪ vendredi 30 sept. ↪ lundi 03 oct. ↪ lundi 10 oct. ↪ lundi 17 oct.	<b>9h à 10h</b>	salle du Verger	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>
<b>Gym équilibre</b>	↪ lundi 26 sept. ↪ lundi 03 oct.	<b>10h30 à 11h30</b>	salle du Verger	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>
<b>Marche nordique</b>	↪ lundi 26 sept.	<b>18h à 19h30</b>	Lieu à voir avec Mickaël Ranson Bâtons prêtés	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>

▶ SEANCES DECOUVERTES SUR **AIX LES BAINS**

<b>Remise en forme</b>	↪ mardi 20 sept. ↪ mardi 27 sept. ↪ mardi 04 oct.	<b>15h à 16h</b>	au foyer de l'ASA, à l'hippodrome	Pour plus d'informations <b>Philippe Yvars</b> tél. <b>06 88 45 47 07</b>
<b>Gym douce</b>	↪ lundi 26 sept. ↪ lundi 3 oct. ↪ jeudi 22 sept. ↪ jeudi 29 sept.	<b>8h à 8h50</b>	Radisson Hôtel av Charles de Gaulle	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>
<b>Gym sénior</b>	↪ jeudi 22 sept. ↪ lundi 26 sept. ↪ jeudi 29 sept. ↪ lundi 03 oct.	<b>10h à 10h50</b>	Radisson Hôtel av Charles de Gaulle	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>
<b>Contre le mal de dos</b>	↪ jeudi 22 sept. ↪ jeudi 29 sept.	<b>14h à 14h50</b>	Radisson Hôtel av Charles de Gaulle	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>
<b>Gym équilibre</b>	↪ jeudi 22 sept. ↪ jeudi 29 sept.	<b>15h à 15h50</b>	Radisson Hôtel av Charles de Gaulle	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>
<b>Stretching</b>	↪ jeudi 22 sept. ↪ jeudi 29 sept.	<b>13h à 13h50</b>	Radisson Hôtel av Charles de Gaulle	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>
<b>Marche nordique</b>	↪ mardi 20 sept.	<b>18h à 19h30</b>	Lieu à voir avec Mickaël Ranson Bâtons prêtés	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>

▶ SEANCES DECOUVERTES SUR **PONT DE BEAUVOISIN / GRESINE / ST ANDRE LE GAZ / ST JEAN D'AVELANNE**

<b>Gym douce</b>	↪ vendredi 23 sept. ↪ vendredi 30 sept.	<b>18 à 19h</b>	salle de motricité à côté de l'église de <b>Grésin</b>	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>
<b>Gym sénior</b>	↪ mercredi 21 sept. ↪ mercredi 28 sept. ↪ mercredi 05 oct.	<b>14 à 15h</b>	au foyer logement gai soleil 35 rue de la république à <b>St André le Gaz</b>	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>
<b>Gym douce</b>	↪ lundi 19 sept. ↪ lundi 26 sept.	<b>19h30 à 20h45</b>	salle des fêtes de <b>St Jean d'avelanne</b>	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>
<b>Gym d'entretien</b>	↪ mercredi 21 sept. ↪ mercredi 28 sept. ↪ mercredi 05 oct.	<b>19h à 20h15</b>	gymnase Palacin rue de l'auberge 38480 <b>Pont de Beauvoisin</b>	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>
<b>Gym douce</b>	↪ jeudi 22 sept. ↪ jeudi 29 sept.	<b>18h30 à 19h30</b>	salle des fêtes de la Roche à <b>St Bueil</b>	Pour plus d'informations <b>Mickaël Ranson</b> <b>06 81 39 66 13</b>

**FICHE DE PARTICIPATION**  
**A renvoyer impérativement au**  
**Réseau Savédiab 5 rue P. et M. Curie 73000 Chambéry**

**SEANCES DECOUVERTES**

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

N° tél. : .....

Date de naissance : .....

- Je suis adhérent(e) au réseau Savédiab  
 Je ne suis pas adhérent(e) au réseau Savédiab

J'ai participé aux séances suivantes :

Nom de l'Activité	Lieu de l'activité	Date	Signature du participant	Signature de l'éducateur Sportif
-	-	-		
-	-	-		
-	-	-		
-	-	-		
-	-	-		
-	-	-		
-	-	-		
-	-	-		
-	-	-		



## STAGES ACTIVITES PHYSIQUES DU RESEAU SAVEDIAB

Le réseau Savédiab vous propose actuellement 5 stages d'activités physiques répartis sur différents secteurs.

<b>AQUAGYM</b>	<b>LA MOTTE SERVOLEX</b>	11 Séances	<b>Vendredi 16h30 à 17h15</b>	60 €
<b>AQUAGYM</b>	<b>AIX LES BAINS</b>	10 Séances	<b>Lundi 10h00 à 10h45</b>	65 €
<b>MARCHE NORDIQUE</b>	<b>AIX LES BAINS</b>	14 Séances	<b>Jeudi 10h30 à 12h00</b>	42 € adhérent 49 € : non adhérent
<b>MARCHE NORDIQUE</b>	<b>ALBERTVILLE</b>	10 Séances	<b>Vendredi 13h30 à 15h00</b>	40 € adhérent 45 € : non adhérent
<b>ATELIERS EQUILIBRE</b>	<b>CHAMBERY</b>	10 Séances	<b>Jeudi 16h30 à 17h30</b>	30 € adhérent 40 € : non adhérent

Si vous êtes intéressé par l'un de ces stages, veuillez contacter le **secrétariat au 04.79.68.23.71** (sauf le mercredi) qui vous fournira toutes les informations nécessaires et/ou consulter le site internet : [www.savediab.org](http://www.savediab.org)

- Si vous ne savez pas quelle activité physique choisir.
- Si vous êtes indécis.
- Si vous souhaitez un conseil personnalisé.
- Si vous avez envie d'être aidé et soutenu pour reprendre une activité physique ou la maintenir.



Les éducateurs du réseau sont là pour vous aider.  
Prenez rendez-vous soit auprès du secrétariat au 04/79/68/23/71 soit directement par email : [educ-sport@reseaux-sante73.fr](mailto:educ-sport@reseaux-sante73.fr)

### VIVRE LE DEFI SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE

- Nous vous proposons de découvrir le défi Saint Jacques de Compostelle **le jeudi 6 octobre à 9h30** au réseau Savédiab 5 rue Pierre et Marie Curie à **Chambéry**.
- Nous projeterons les photos de cette belle aventure où un groupe de patients atteint d'un diabète a parcouru 80 kilomètres en 3 jours, en juin 2011.
- Ensuite, nous partagerons un pique-nique convivial où chacun amènera une spécialité sucrée ou salée.

Merci d'avance de vous inscrire auprès du secrétariat : 04.79.68.23.71 (sauf le mercredi) ou [savediab@reseaux-sante73.fr](mailto:savediab@reseaux-sante73.fr)