

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

STAGES PROPOSES 1^{ER} SEMESTRE 2012

Vous êtes intéressés par l'un des stages proposés ci-dessous :

- parlez-en à votre médecin.
- demandez-lui un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'activité que vous souhaitez pratiquer.
- prenez contact avec Hélène au **04 79 68 23 71** ou par mail : educ-sport@reseaux-sante73.fr pour connaître **les tarifs, les dates exactes, les modalités d'inscription.**

ATTENTION : pour pouvoir participer à l'un des stages ci-dessous, vous devez **obligatoirement** vous inscrire auprès du réseau **SAVEDIAB**. **PAS DE SEANCES DECOUVERTES POUR LES STAGES Activités Physiques Adaptées proposés par le réseau.**

Vous êtes indécis, vous ne savez quelle activité physique choisir, vous souhaitez un conseil personnalisé, vous avez envie d'être aidé :

- prenez rendez-vous avec l'éducateur physique du réseau soit par mail educ-sport@reseaux-sante73.fr soit par tél. **04 79 68 23 71**.

SECTEUR DE CHAMBERY

- **Aquagym sur La Motte Servolex** le *vendredi* à 16h30
 - stage de mi-janv. à avril 2012
 - stage d'avril à début juillet 2012
- **Atelier équilibre** le *jeudi* à 16h30 au réseau
 - stage de mi-janv. à avril 2012
 - stage d'avril à début juillet 2012
- **Remise en forme** le *mercredi* à 9h au réseau
 - stage de mi-janv. à avril 2012

SECTEUR D'AIX LES BAINS

- **Aquagym** le *lundi* à 10h
 - stage de mi-janv. à avril 2012
 - stage d'avril à début juillet 2012
- **Marche nordique** le *jeudi* à 10h30 sur différents lieux de Aix
 - stage de mi-janv. à avril 2012
 - stage d'avril à début juillet 2012

SECTEUR D'ALBERTVILLE

- **remise en forme** le *vendredi* horaire à définir selon la disponibilité de la salle
- **marche nordique** le *vendredi*, horaire à définir