



Activités Physiques Adaptées
GRENOBLE

Mail de l'élú référent	contact@depasapa.fr
Site internet	www.depasapa.fr
Page Facebook	https://www.facebook.com/depasapa
Tarif licence/adhésion	10 euros en moyenne pour des séances collectives (prix par séance) et 40€ pour les séances individuelles
Facilité de paiement	Espèces, chèque, CESU ou service à la personne (SI) en individuel

Séances individuelles

- ▶ Pour 1 séance: **45 €**
- ▶ Pour 5 séances: *la séance à 42 €*
- ▶ Pour 10 séances: *la séance à 40 €*
- ▶ Pour 15 séances: *la séance à 38 €*

Séances en duo

- ▶ Pour 1 séance: **35 € /Personne**
- ▶ Pour 5 séances: *la séance à 32 €*
- ▶ Pour 10 séances: *la séance à 30 €*
- ▶ Pour 15 séances: *la séance à 28 €*

Séances collectives

- ▶ Pour 1 séance: **15 € / Personne**
- ▶ Pour 5 séances: *la séance à 14 €*
- ▶ Pour 10 séances: *la séance à 12 €*
- ▶ Pour 15 séances: *la séance à 10 €*

Gym douce/stretching/Renfo. Musculaire

Public cible	Séniors (à partir de 50 ans) et personnes âgées
Jour et horaires	Vendredi de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15 Mercredi de 10h15 à 11h15
Lieu	Séances collectives : cabinet de kinésithérapie, 8 rue Millet, Grenoble Séances individuelles : au domicile de la personne
Contact de l'éducateur sportif	Vincent BIGALLET - 06 77 96 66 28
Description de l'activité	<p>Activité composée d'un panel d'exercices adaptés à la pratique en position assise, debout ou allongée.</p> <p>Les principaux bénéfices engendrés par cette activité sont :</p> <ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la souplesse musculaire et articulaire.• Amélioration de l'endurance cardio-respiratoire.• Développement du tonus et de la force musculaire.• Détente mentale et réduction du stress. <p>Selon les besoins et les envies de chacun, possibilité de pratiquer cette activité en utilisant du matériel divers et varié et adapté aux capacités de chacun (gym ball, tapis de sol, élastique, haltères, bâtons, etc.). Cela dans le but de renforcer le côté ludique et le plaisir ressenti lors de la pratique de cette activité !</p>