



# STEPHANIE FLEUR APA

<b>Site internet</b>	<a href="http://Stephaniefleur-apa.com">http://Stephaniefleur-apa.com</a>
<b>Page Facebook</b>	Stéphanie Fleur APA
<b>Tarif licence/adhésion</b>	<p><b>Marche nordique</b> : 13€/séance pour une carte de 10 séances, 10€/séance pour une carte de 20 séances</p> <p><b>Yoga adapté</b> : 15€/séance pour une carte de 10 séances, 12€/séance pour une carte de 20 séances</p> <p><b>Gym douce</b> : 19€/séance pour une carte de 5 séances, 17€/séance pour une carte de 10 séances, 15€/séance pour une carte de 20 séances</p> <p><b>Yoga « Pour une retraite active »</b> : 19€/séance pour une carte de 5 séances, 17€/séance pour une carte de 10 séances, 15€/séance pour une carte de 20 séances</p>
<b>Facilité de paiement</b>	Paiement en plusieurs fois CESU (pour les séances à domicile)

## A la maison de santé ou en extérieur

	1 personne	2 personnes	3 personnes	Collectif Marche Nordique 1h	Collectif Yoga 1h30
1 séance	40€	33€	20€	offerte	offerte
5 séances	39€	32€	19€	_____	_____
10 séances	37€	30€	17€	13€	15€
20 séances	35€	28€	15€	10€	12€

Séances collectives: de 3 à 8 personnes maximum

## A domicile

	Règlement classique	CESU*
1 séance	42€	21€
5 séances	40€	20€
10 séances	37€	18,5€

\*après déduction fiscale

# Séances d'Activités Physiques Adaptées

<b>Public cible</b>	Tout public
<b>Jour et horaires</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lundi de 10h à 18h,</li><li>• Mardi de 8h à 18h,</li><li>• Mercredi de 8h à 18h,</li><li>• Jeudi de 8h à 18h,</li><li>• Vendredi de 8h à 12h</li></ul> Vacances scolaires comprises
<b>Lieu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Domène Santé, 71 rue des Brassières, 38420 Domène</li><li>- Extérieur : parcs et berges de l'Isère sur les communes de Meylan, Domène...</li><li>- Domicile sur les communes de Meylan, Corenc, La Tronche, Domène...</li></ul>
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Stéphanie Fleur 06 25 98 15 40 <a href="mailto:stephanie.fleur.apa@gmail.com">stephanie.fleur.apa@gmail.com</a>
<b>Description de l'activité</b>	Activités : Yoga, Gym douce, Danse biodynamique, Boxe, Relaxation, Marche Nordique, Acroyoga, Parcours moteurs équilibre et prévention des chutes

# Marche nordique

<b>Public cible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personnes diabétiques</li><li>• Personnes âgées</li><li>• Personnes en surpoids ou obèses</li><li>• Personnes ayant ou ayant eu un cancer</li><li>• Personnes ayant une pathologie cardiovasculaire</li><li>• Personnes ayant une pathologie respiratoire</li><li>• Personnes ayant une pathologie rhumatologique et/ou fibromyalgie</li><li>• Personnes ayant une pathologie neurologique (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque, etc.)</li><li>• Personnes en situation de handicap physique</li></ul>
<b>Jour et horaires</b>	Mercredi de 11h à 12h Sauf deuxième semaines des vacances scolaires, vacances de Noël et juillet/août
<b>Lieu</b>	Bois Français ou berges de l'Isère, départ au niveau de l'usine de compostage de Domène
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Stéphanie Fleur 06 25 98 15 40 <a href="mailto:stephanie.fleur.apa@gmail.com">stephanie.fleur.apa@gmail.com</a>
<b>Description de l'activité</b>	Utilisation de la méthode ALFA de marche nordique afin de travailler sur la réadaptation de la posture, la respiration et de prendre le temps de ressentir tous ces éléments pour les reproduire dans la marche quotidienne

# Yoga adapté

<b>Public cible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personnes diabétiques</li><li>• Personnes en surpoids ou obèses</li><li>• Personnes ayant ou ayant eu un cancer</li><li>• Personnes ayant une pathologie cardiovasculaire</li><li>• Personnes ayant une pathologie respiratoire</li><li>• Personnes ayant une pathologie rhumatologique et/ou fibromyalgie</li><li>• Personnes ayant une pathologie neurologique (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque, etc.)</li><li>• Personnes en situation de handicap physique</li></ul>
<b>Jour et horaires</b>	Jeudi de 19h à 20h30 Sauf deuxième semaines des vacances scolaires, vacances de Noël et juillet/août
<b>Lieu</b>	Domène Santé, 71 rue des Brassières, 38420 Domène
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Stéphanie Fleur 06 25 98 15 40 <a href="mailto:stephanie.fleur.apa@gmail.com">stephanie.fleur.apa@gmail.com</a>
<b>Description de l'activité</b>	Approche posturo respiratoire par le yoga. Prendre conscience et ressentir sa posture réaligner et sa respiration, en statique puis en dynamique. Habiter son corps. Travail de souplesse, d'endurance parfois. Toujours terminer par une phase d'intégration et de relaxation

# Gym douce

<b>Public cible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personnes diabétiques</li><li>• Personnes âgées</li><li>• Personnes en surpoids ou obèses</li><li>• Personnes ayant ou ayant eu un cancer</li><li>• Personnes ayant une pathologie cardiovasculaire</li><li>• Personnes ayant une pathologie respiratoire</li><li>• Personnes ayant une pathologie rhumatologique et/ou fibromyalgie</li><li>• Personnes ayant une pathologie neurologique (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque, etc.)</li><li>• Personnes en situation de handicap physique</li></ul>
<b>Jour et horaires</b>	Vendredi de 9h à 10h Sauf deuxième semaines des vacances scolaires, vacances de Noël et juillet/août
<b>Lieu</b>	Domène Santé, 71 rue des Brassières, 38420 Domène
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Stéphanie Fleur 06 25 98 15 40 <a href="mailto:stephanie.fleur.apa@gmail.com">stephanie.fleur.apa@gmail.com</a>
<b>Description de l'activité</b>	Utilisation des éléments de gym douce pour objectif de mobilisation articulaire, musculaire mais aussi de conscience et de schéma corporels. Séance axée aussi sur le lien social grâce à un groupe déjà existant depuis plusieurs années mais pour autant très accueillant.

# Yoga « pour une retraite active »

<b>Public cible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personnes diabétiques</li><li>• Personnes âgées</li><li>• Personnes en surpoids ou obèses</li><li>• Personnes ayant ou ayant eu un cancer</li><li>• Personnes ayant une pathologie cardiovasculaire</li><li>• Personnes ayant une pathologie respiratoire</li><li>• Personnes ayant une pathologie rhumatologique et/ou fibromyalgie</li><li>• Personnes ayant une pathologie neurologique (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque, etc.)</li><li>• Personnes en situation de handicap physique</li></ul>
<b>Jour et horaires</b>	Vendredi de 10h à 11h Sauf deuxième semaines des vacances scolaires, vacances de Noël et juillet/août
<b>Lieu</b>	Domène Santé, 71 rue des Brassières, 38420 Domène
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Stéphanie Fleur 06 25 98 15 40 <a href="mailto:stephanie.fleur.apa@gmail.com">stephanie.fleur.apa@gmail.com</a>
<b>Description de l'activité</b>	Yoga destiné aux personnes retraitées (nouvellement ou plus anciennement) prenant en compte les effets du vieillissement. Toute la séance est avant tout basée sur le fait de prendre le temps, de ressentir, de faire en conscience afin de mobiliser le corps en sécurité. Les fondements de ces séances se portent sur la posture et la respiration, que nous explorons d'abord en statique puis en dynamique. A chaque séance, nous apprenons et réapprenons aussi à aller au sol et se relever en sécurité.