

## Prévention par les Activités Physiques Adaptées

Un ensemble d'activités physiques **adaptées à vos capacités physiques**, au sein de **petits groupes de pratique** pour favoriser les échanges et un meilleur suivi de vos progrès dans le domaine de votre santé.

<p><b>Activité de prévention des douleurs osseuses et articulaires</b> Permet de diminuer les sensations de douleur et de retrouver un dynamisme et une aisance dans les gestes de la vie quotidienne.</p>	<b>Gym Dos</b> <i>Ploubezre</i> }	Lundi 19h45-20h45
	<b>Gym Dos</b> <i>Lannion</i> }	Lundi 11h20-12h20 Jeudi 10h10-11h10
	<b>Aquagym Douleurs</b> }	Mardi 12h-12h40 <i>et</i> 12h40-13h20
	<b>Articulaires</b> <i>Trestel</i> }	Jeudi 12h40-13h20
	<b>Aquagym Douleurs</b> }	Lundi 13h-14h
	<b>Articulaires</b> <i>Perros-Guirec</i> }	Vendredi 9h30-10h30 ( <i>Paimpol</i> ) Vendredi 14h-15h ( <i>Tréguier</i> ) Mercredi 16h30-17h30 ( <i>Guingamp</i> )
	<b>Gym Douce</b> }	Mardi 16h45-17h45 ( <i>Louannec</i> )
	<b>Réveil musculaire</b> }	Lundi 10h15-11h15 ( <i>Lannion</i> )
	<b>Gym Stretching</b> }	Mardi 14h45-15h45 ( <i>Tréguier</i> )
<p><b>Surpoids et/ou diabète</b> Activité physique d'endurance et de renforcement musculaire pour aider à la perte de poids et/ou à la régulation de la glycémie.</p>	<b>Multi activités</b> }	Mardi 18h00-19h00 ( <i>Louannec</i> )
	<b>Aquagym</b> }	Jeudi 12h-12h40 ( <i>Trestel</i> ) Mercredi 9h30-10h15 ( <i>Tréguier</i> )
	<b>Activités Gymniques</b>	Lundi 9h15-10h15 ( <i>Lannion</i> )
<p><b>Sédentaires ou reprise d'activité</b> Cycles d'activités sportives adaptées pour aider à reprendre une activité physique bénéfique pour sa santé et retrouver une condition physique.</p>	<b>Activités Gymniques et sportives</b>	Mercredi 18h00-19h00 ( <i>Guingamp</i> )

**Secteur de**  
**Lannion-Tréguier-Paimpol-Guingamp**

Mutualité Française Côtes d'Armor  
Service Activités Physiques Adaptées  
20 rue Jean Savidan  
22300 Lannion

Coordinatrice sur ce secteur :  
02.90.93.80.00 ou 06.07.08.58.51  
[actimut@mutualite22.fr](mailto:actimut@mutualite22.fr)



actimut22

**Le service existe aussi sur Saint-Brieuc**



# Pièces demandées

Pour participer à nos activités, un ensemble de pièces vous sont demandées :

- **La fiche individuelle d'inscription (recto/verso)**, avec l'« **autorisation d'utilisation de photos** » (droit à l'image). (Toutes vos données sont confidentielles).
- **Un certificat médical de non contre-indication à la pratique physique** choisie, dispensé par votre médecin traitant ou spécialiste.
- **Une photocopie de votre carte de Mutuelle.**
- **Le Règlement**

**Voir le tableau des tarifs sur la fiche d'inscription**

Le règlement de l'activité se fait par **chèque libellé à l'ordre de la Mutualité Française CA.**

Si vous souhaitez payer en plusieurs fois pour une adhésion à l'année, n'oubliez pas d'indiquer la date d'encaissement au dos du chèque (en début de chaque trimestre).

Les personnes qui souhaitent payer au trimestre doivent remettre leur règlement en début de trimestre.

## **Règlement intérieur :**

- Pour toute inscription en cours d'année, le montant sera calculé au prorata de la période restante.
- Un remboursement est toutefois possible sur justificatif (certificat médical), équivalent à 1 trimestre maximum,
- Tout trimestre commencé est dû
- L'heure de prestation comprend le temps de pratique et d'installation.

## **Quelques conseils pour une bonne pratique :**

**Activités en salle :** serviette et bouteille d'eau, chaussures de salle possibles

**Activités marche :** tennis, protection pluie ou soleil et bouteille d'eau, re-sucrage si besoin

**Activités aquatiques :** maillot, lunettes, bonnet, claquettes de piscine, serviette et nécessaire toilette et bouteille d'eau.

PAIMPOL - GUINGAMP

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... (Âge :.....)

Adresse : .....

Téléphone(s) : .....

Adresse mail : .....

Mutuelle santé (son nom) : .....

Problèmes de santé : .....

.....

.....

.....

.....

*Certificat médical joint*

**Autorisation d'utilisation de photos**

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ demeurant à \_\_\_\_\_

**Autorise** la Mutualité Française Côtes d'Armor à diffuser les photographies me représentant lors de ma participation à une activité physique.

L'usage des photos est exclusivement illustratif (illustrations d'articles, et sujets relatifs aux activités du service Actimut, plaquette, diaporamas, compte Facebook, site internet...)

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature



<b>ACTIVITÉS</b>			<i>Cocher la ou les activité(s) choisie(s)</i>	Tarifs
<b>Activités Prévention Douleurs Osseuses Articulaires</b>	Gym Equilibre – Mardi 16h45 –17h45 - Louannec			C
	Gym dos	Lundi 19h45-20h45 - Ploubezre		C
		Lundi 11h20 – 12h20 - Lannion		C
		Jeudi 10h10-11h10 - Lannion		C
	Aquagym Trestel	Mardi 12h00 - 12h40		D
		Mardi 12h40 - 13h20		D
		Jeudi 12h40 - 13h20		D
	Aquagym Perros	Lundi 13h – 14h		F
	Gym douce	Mercredi 16h30 -17h30 -Guingamp		B
		Vendredi 9h30 – 10h30 -Paimpol		A
Vendredi 14h15 - 15h15 -Tréguier			A	
Réveil musculaire Lundi 10h15-11h15 -Lannion			C	
Gym stretching Mardi 14h45 – 15h45 -Tréguier			A	
<b>Surpoids et/ou Diabète</b>	Multi-Activités – Mardi 18h00 – 19h00 - Louannec			C
	Aquagym Jeudi 12h00 – 12h40 -Trestel			D
	Aquagym mercredi 9h30 – 10h15 - Tréguier			E
	Activités gymniques Lundi 9h15 –10h15 - Lannion			C
<b>Sédentaire/ Reprise activité</b>	Activités gymniques et sportives Mercredi 18h00-19h00 - Guingamp			B

**Entourer votre choix de règlement correspondant à ou aux activités choisies**

Tarifs	Secteurs	Paiement en <b>1 fois</b> pour l'année <b>En début d'année</b>		Paiement en <b>3 fois</b> <b>En début d'année</b>		Paiement <b>A chaque trimestre</b>	
		Tarif plein	Tarif mutua- liste	Tarif plein	Tarif mutualiste	Tarif plein	Tarif mutualiste
A	GYM Secteur PAIMPOL TREGUIER	249	205	Trim 1 : 93 Trim 2 : 78 Trim 3 : 78	Trim 1 : 77 Trim 2 : 64 Trim 3 : 64	Trim 1 : 103 Trim 2 : 88 Trim 3 : 88	Trim 1 : 87 Trim 2 : 74 Trim 3 : 74
B	GYM Secteur GUINGAMP BEGARD	211	167	Trim 1 : 79 Trim 2 : 66 Trim 3 : 66	Trim 1 : 63 Trim 2 : 52 Trim 3 : 52	Trim 1 : 89 Trim 2 : 76 Trim 3 : 76	Trim 1 : 73 Trim 2 : 62 Trim 3 : 62
C	GYM Secteur LANNION LOUANNEC	218	174	Trim 1 : 80 Trim 2 : 69 Trim 3 : 69	Trim 1 : 64 Trim 2 : 55 Trim 3 : 55	Trim 1 : 90 Trim 2 : 79 Trim 3 : 79	Trim 1 : 74 Trim 2 : 65 Trim 3 : 65
D	AQUAGYM TRESTEL	301	258	Trim 1 : 111 Trim 2 : 95 Trim 3 : 95	Trim 1 : 96 Trim 2 : 81 Trim 3 : 81	Trim 1 : 121 Trim 2 : 105 Trim 3 : 105	Trim 1 : 106 Trim 2 : 91 Trim 3 : 91
E	AQUAGYM TREGUIER	375	326	Trim 1 : 139 Trim 2 : 118 Trim 3 : 118	Trim 1 : 120 Trim 2 : 103 Trim 3 : 103	Trim 1 : 149 Trim 2 : 128 Trim 3 : 128	Trim 1 : 130 Trim 2 : 113 Trim 3 : 113
F	AQUAGYM PERROS-GUIREC	381	338	Trim 1 : 141 Trim 2 : 120 Trim 3 : 120	Trim 1 : 126 Trim 2 : 106 Trim 3 : 106	Trim 1 : 151 Trim 2 : 130 Trim 3 : 130	Trim 1 : 136 Trim 2 : 116 Trim 3 : 116

**Réglé** .....€ en .....(nombre) chèque(s)

**Libellé à l'ordre de la Mutualité Française CA**