

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></p> <p>Permet de diminuer les sensations de douleur et de retrouver un dynamisme et une aisance dans les gestes de la vie quotidienne.</p>	<p><b>Gym Douce</b></p> <p><i>Steredenn Saint-Brieuc</i></p> <p>} Lundi 16h30 - 17h30 Mardi 11h30 - 12h30 Vendredi 11h30 - 12h30</p>
<p><b>Sédentaires ou reprise d'activité</b></p> <p>Cycles d'activités sportives adaptées pour aider à reprendre une activité physique bénéfique pour sa santé et retrouver une condition physique.</p>	<p><b>Marche Nordique</b></p> <p><i>Saint-Brieuc</i></p>
<p><b>Sédentaires ou reprise d'activité</b></p> <p>Cycles d'activités sportives adaptées pour aider à reprendre une activité physique bénéfique pour sa santé et retrouver une condition physique.</p>	<p><b>Aquagym</b></p> <p><i>Résidence Domitys 15 rue de la corderie 22000 Saint-Brieuc</i></p> <p>} <u>Mardi</u> 11h00 - 11h40 11h45 - 12h25 12h30 - 13h10</p> <p><u>Vendredi</u> 10h30 - 11h10</p>
<p><b>Atelier Équilibre</b></p> <p>Programme régional Bretagne Equilibre, Atelier pratique pour améliorer son équilibre et réduire le risque de chute.</p>	<p>Saint-Brieuc et ses environs</p>
<p><b>Suivi Atelier Équilibre</b></p>	<p><b>Gym douce et d'équilibre</b> Vendredi 10h30 - 11h30</p> <p><i>Steredenn Saint-Brieuc</i></p>
<p><b>Pilates</b></p>	<p><u>Débutant</u> Lundi : 11h15 - 12h00 Lundi : 17h30 - 18h15 Lundi : 18h15 - 19h00</p> <p><u>Confirmé</u> Mardi : 17h30 - 18h15 18h25 - 19h10 19h15 - 20h00 Jeudi : 9h15 - 10h00</p> <p><u>Femmes enceintes</u> Mardi : 11h15 - 12h00</p> <p>} <i>Maison de la ligue 1 rue Alain Colas Tréguieux</i></p>
<p><b>Surpoids</b></p> <p>Activité physique d'endurance et de renforcement musculaire pour aider à la perte de poids.</p>	
<p><b>Des Partenaires auprès desquels on intervient</b></p> <p>Activités gymniques et de marche, adaptées</p>	<p><b>La Ligue contre le Cancer (St Brieuc et Lannion) ; les clubs Cœur et santé (st Brieuc et Lannion) ; les réseaux de santé (oncarmor, Préarmor), la Carsat, Association des Parkinsonniens,...</b></p>

### Secteur de Saint-Brieuc

Mutualité Française Côtes d'Armor  
Service Activités Physiques Adaptées  
7 rue des Champs de Pies  
22009 SAINT-BRIEUC Cedex 9  
Tél : 02.96.75.63.63  
02.90.03.70.01  
[actimut@mutualite22.fr](mailto:actimut@mutualite22.fr)



Le service existe aussi sur le secteur Lannion-Tréguier-Guingamp-Paimpol.

# 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) à remplir. (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 un 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, Serviette et nécessaire toilette et bouteille d'eau.



2018 - 2019

Secteur de SAINT-BRIEUC



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 :

## Choix des activités et tarifs en €

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

<b>ACTIVITES</b>		Cocher la ou les activité(s) choisie(s)	Paiement en <b>1 fois</b> pour l'année		Paiement en <b>3 fois</b>		Paiement <b>au trimestre</b>	
			Tarif plein	Tarif mutualiste	Tarif plein	Tarif mutualiste	Tarif plein	Tarif mutualiste
Gym douce et d'équilibre – Vendredi 10h30 –11h30			233	189	Trim 1 : 87 Trim 2 : 73 Trim 3 : 73	Trim 1 : 71 Trim 2 : 59 Trim 3 : 59	Trim 1 : 97 Trim 2 : 83 Trim 3 : 83	Trim 1 : 80 Trim 2 : 69 Trim 3 : 69
Gym douce	Lundi 16h30-17h30							
	Mardi 11h30-12h30							
	Vendredi 11h30-12h30							
Aqua-gym	Mardi 11h00 - 11h40		295	247	Trim 1 : 109 Trim 2 : 93 Trim 3 : 93	Trim 1 : 91 Trim 2 : 78 Trim 3 : 78	Trim 1 : 119 Trim 2 : 103 Trim 3 : 103	Trim 1 : 102 Trim 2 : 88 Trim 3 : 88
	Mardi 11h45 - 12h25							
	Mardi 12h30 - 13h10							
	Vendredi 10h30 - 11h10							
Pilates	Lundi 11h15 - 12h00		233	189	Trim 1 : 87 Trim 2 : 73 Trim 3 : 73	Trim 1 : 71 Trim 2 : 59 Trim 3 : 59	Trim 1 : 97 Trim 2 : 83 Trim 3 : 83	Trim 1 : 80 Trim 2 : 69 Trim 3 : 69
	Lundi 17h30 - 18h15							
	Lundi 18h15 - 19h00							
	Mardi 17h30 - 18h15							
	Mardi 18h25 - 19h10							
	Mardi 19h15 – 20h00							
	Jeudi 9h15 – 10h00							

Pilates Femmes enceintes	Mardi 11h15 – 12h00		Forfait 10 séances	80 €
--------------------------	---------------------	--	--------------------	------

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

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