

## 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 Equilibre</b>	} Mardi 16h45-17h45	<i>Louannec</i>
	<b>Gym Dos</b>	} Lundi 19h45-20h45	<i>Ploubezre</i>
	<b>Gym Dos</b>	} Lundi 11h20-12h20 Jeudi 10h30-11h30	<i>Lannion</i>
	<b>Aquagym Douleurs Articulaires</b>	} Mardi 12h-12h40 <i>et</i> 12h40-13h20 Jeudi 12h40-13h20	<i>Trestel</i>
	<b>Aquagym Douleurs Articulaires</b>	} Lundi 13h00-14h00	<i>Perros-Guirec</i>
	<b>Gym Douce</b>	} Vendredi 9h30-10h30 Vendredi 14h00-15h00 Mercredi 15h30-16h30	<i>Paimpol</i> <i>Tréguier</i> <i>Guingamp</i>
	<b>Réveil musculaire</b>	} Lundi 10h15-11h15	<i>Lannion</i>
	<b>Gym Stretching</b>	} Lundi 15h00-16h00	<i>Treguier</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>Aquagym</b>	} Jeudi 12h00-12h40 Mercredi 9h30-10h15	<i>Trestel</i> <i>Tréguier</i>
	<b>Activités Gymniques</b>	} Lundi 9h15-10h15	<i>Lannion</i>
<p><b>Activités sportives et troubles neurologiques</b></p>	<b>Activités gymniques</b>	} Mercredi 16h30-17h30	<i>Guingamp</i>

**Secteur de : Lannion- Paimpol-Perros-Guirec-  
Trestel-Tréguier-Guingamp**

Mutualité Française Côtes d'Armor  
Service Activités Physiques Adaptées  
27 rue Saint Marc  
22300 Lannion  
Animatrice APA: Mélissa CLEMENARD  
06.07.08.58.51  
Coordinatrice de secteur : Cecilia ZUBLENA  
06.86.40.00.97  
[czublena@mfiv.fr](mailto:czublena@mfiv.fr)



**Le service existe aussi sur Saint Briec**

# 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.

Si plusieurs inscriptions, un abattement de 10 % sera accordé sur l'activité la moins chère.

## Règlement intérieur :

- Pour toute inscription en cours d'année, le montant sera calculé au prorata de la période restante.
- 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.

# SECTEUR LANNION

## PLANNING ET TARIFS 2019-2020

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

**Entourez 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	251	220	Trim 1 : 93 Trim 2 : 79 Trim 3 : 79	Trim 1 : 82 Trim 2 : 69 Trim 3 : 69	Trim 1 : 103 Trim 2 : 89 Trim 3 : 89	Trim 1 : 92 Trim 2 : 79 Trim 3 : 79
B	GYM Secteur GUINGAMP BEGARD	213	183	Trim 1 : 79 Trim 2 : 67 Trim 3 : 67	Trim 1 : 69 Trim 2 : 57 Trim 3 : 57	Trim 1 : 89 Trim 2 : 77 Trim 3 : 77	Trim 1 : 79 Trim 2 : 67 Trim 3 : 67
C	GYM Secteur LANNION LOUANNEC	220	190	Trim 1 : 82 Trim 2 : 69 Trim 3 : 69	Trim 1 : 70 Trim 2 : 60 Trim 3 : 60	Trim 1 : 92 Trim 2 : 79 Trim 3 : 79	Trim 1 : 80 Trim 2 : 70 Trim 3 : 70
D	AQUAGYM TRESTEL	303	269	Trim 1 : 113 Trim 2 : 95 Trim 3 : 95	Trim 1 : 99 Trim 2 : 85 Trim 3 : 85	Trim 1 : 123 Trim 2 : 105 Trim 3 : 105	Trim 1 : 109 Trim 2 : 95 Trim 3 : 95
E	AQUAGYM TREGUIER	377	339	Trim 1 : 141 Trim 2 : 118 Trim 3 : 118	Trim 1 : 125 Trim 2 : 107 Trim 3 : 107	Trim 1 : 151 Trim 2 : 128 Trim 3 : 128	Trim 1 : 135 Trim 2 : 117 Trim 3 : 117
F	AQUAGYM PERROS- GUIREC	383	349	Trim 1 : 143 Trim 2 : 120 Trim 3 : 120	Trim 1 : 129 Trim 2 : 110 Trim 3 : 110	Trim 1 : 153 Trim 2 : 130 Trim 3 : 130	Trim 1 : 139 Trim 2 : 120 Trim 3 : 120

**Réglé :** € en (nombre) chèque(s)

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



2019-2020  
Secteur de Lannion



Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... (Age :.....)

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 :