

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 :

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>Activité de prévention des douleurs osseuses et articulaires</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>Renforcement Musculaire } Lundi 11h00-12h00 <i>Salle Rebond Languoux</i></p> <p>Gym Douce } Mardi 11h00 – 12h00 <i>Salle Rebond Languoux</i> Vendredi 11h00-12h00 <i>Salle Rebond Languoux</i></p> <p><i>Salle omnisport le Rebond-rue de Bretagne LANGUEUX</i></p>
<p>Sédentaires ou reprise d'activité</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>Aquagym } <u>Mardi</u> 11h00-11h40 <i>Résidence Domitys St Brieuc</i> 11h45-12h25 <i>Résidence Domitys St Brieuc</i> 12h30-13h10 <i>Résidence Domitys St Brieuc</i></p> <p><u>Vendredi</u> 10h30 11h10 <i>Résidence Domitys St Brieuc</i></p> <p><i>Résidence Domitys 15 rue de la Corderie SAINT-BRIEUC</i></p>
<p>Atelier Equilibre</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>Gym Equilibre</p>	<p>Gym Equilibre } Vendredi 10h-11h <i>Salle Rebond Languoux</i> Jeudi 15h30 - 16h30 <i>Salle Charlie Allen Pordic</i></p>
<p>Pilates</p>	<p><u>Débutant</u> Lundi : 10h00 – 10h45 <i>Salle Rebond Languoux</i> Mercredi : 17h45 – 18h30 <i>Maison de la Ligue Tréguoux</i></p> <p><u>Confirmé</u> Lundi : 11h00 - 11h45 } <i>Salle Rebond Languoux</i> Lundi : 17h30 - 18h15 } Lundi : 18h20 – 19h05 }</p> <p><u>Confirmé</u> Mardi : 17h30 - 18h15 } <i>Maison de la ligue</i> 18h25 - 19h10 } <i>1 rue Alain Colas</i> 19h15 – 20h00 } <i>Tréguoux</i></p> <p><u>Femmes enceintes</u> Jeudi : 11h00 - 11h45 <i>Salle Rebond Languoux</i></p>
<p>Des Partenaires auprès desquels nous intervenons</p> <p>Activités gymniques et de marche, adaptées</p>	<p>La Ligue contre le Cancer (St Brieuc et Lannion) ; les clubs Cœur et santé (st Brieuc et Lannion) ; les réseaux de santé (oncamor, Prévarmor), la Carsat, Association des Parkinsonniens,...</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 / 06.85.23.13.04
actimut@mutualite22.fr



actimut22



Le service existe également 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.

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, tapis (si possible)

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

Activités aquatiques : Maillot, lunettes, bonnet , serviette, nécessaire toilette et bouteille d'eau.