

Activités physiques adaptées pour tous



Découvrez les associations du Rhône qui vous accueillent dans les activités Atout+, Form+ et Bouge+

 **Atout+**
Préserver sa santé

 **Form+**
Adapter sa pratique

 **Bouge+**
Bouger au quotidien

Les cours Form+ sont encadrés par des enseignants en activité physique adaptée (diplôme universitaire de niveau licence ou plus), des éducateurs sportifs et animateurs fédéraux.

Tous sont formés pour accueillir des publics à besoins particuliers ou spécifiques.



Vous souhaitez plus de renseignements sur **ces activités**
et sur le **programme santé Atoutform'** sur votre **territoire** ?
cd.rhone@fscf.asso.fr / 04 72 74 14 13 / www.rhone.fscf.asso.fr

ALERTE SPORTIVE DE SAINT-ROMAIN-EN-GAL

CERCLE BELLECOMBE LYON (6E)

Gym détente Form+
Lundi 8h45 - 9h45
Lundi 19h30 - 20h20

Pilates santé Form+
Jeudi 10h30 - 11h30
Jeudi 11h30 - 12h30

Irène Gatet : 06 68 32 88 65

Marche nordique Form+
Lundi 10h - 12h



Ma pause pilates
Mardi 18h - 19h

Standard : 04 78 24 18 71



**Enseignant
APA**



**Cours sur
chaises**



**Activité en
plein air**

CRAN DE TASSIN



Gym douce Form+
Mardi 11h00 - 12h00



Multiactivité Form+
Mardi 19h30 - 20h30



Marche nordique Form+
Mardi 14h00 - 15h30 (Contact : 06 86 70 47 04)

Marie-Christine Desseignet : 06 74 99 77 97

HIRONDELLES DE VILLEFRANCHE

Gym Form santé Form+
Mardi 14h00 - 15h00

Gym seniors Form+ 
Jeudi 10h00 - 11h00

Anne-Laure Perin : 06 50 84 08 49

JEANNE D'ARC ALOUETTES DE CALUIRE


Activité physique adaptée Form+ 
Lundi 18h30 - 20h00

Tai chi chuan Form+
Mercredi 17h30 - 18h30

Gym douce Form+
Jeudi 11h30 - 12h30 (Contact : 06 74 61 06 62)

Standard : 04 78 08 11 73

LYON PESD (4E)

Activité physique adaptée Form+ 
Vendredi 12h00 - 13h30
Vendredi 18h45 - 19h45

Activ'ton sport (collégiens) 
Mercredi 18h00 - 19h00

Céline Nyffenegger : 06 61 37 28 16

SAINT-LOUIS-RUCHE (FONTAINES-S-SAÔNE)

Gym APA seniors Form+ 
Lundi 9h00 - 10h00

Alexia Kyriakides : 06 45 45 17 05

EXCELSIOR DE CHAPONOST

 **Gym adaptée et respiratoire Form+**
Lundi 11h00 - 12h00


Annick Brut : 06 95 47 56 27

GYMNASTIQUE CLUB LA MULATIÈRE

 **Activité physique adaptée Form+**
Lundi : 16h30 - 17h30

Arnaud Zimmermann : 06 58 50 51 21

LA SYMPHORIETTE (SAINT-SYMPHORIEN-SUR-COISE)

Activité physique adaptée Form+ 
Mardi 14h00 - 15h00
(à partir de janvier 2024)

Véronique Crozier : 06 79 09 27 87

VIGILANTES DE GRIGNY

Activités adaptées Form+
(orienté personnes surpoids / obésité)
Mercredi 17h15 - 18h15

Sophrologie Form+
Vendredi 9h30 - 10h30

Corinne Chavanoud : 06 87 14 77 11



Enseignant
APA



Cours sur
chaises



Activité en
plein air

Un programme pour tous

Inscrit dans le plan national « sport-santé-bien-être », Atoutform' s'adresse autant aux personnes soucieuses de pratiquer des activités (sportives et culturelles) régulières et adaptées à leur capacité physique, leur rythme de vie, etc. qu'aux personnes fragilisées par la maladie, le handicap ou l'âge.

Les besoins de ces publics étant différents, Atoutform' se décline en 3 thématiques pour y répondre : **Atout +**, **Form +** et **Bouge +**.

Atout+

offre l'opportunité de lutter contre l'inactivité en pratiquant une activité physique ou culturelle régulière proche de chez soi, dans une association FSCF engagée dans une démarche de promotion de la santé.

Form+

propose une pratique adaptée à toute personne porteuse d'une fragilité de santé avec un suivi et un accompagnement personnalisés.

Bouge+

s'adresse aux personnes souhaitant lutter contre la sédentarité en augmentant la quantité de déplacements actifs dans leur quotidien.

Témoignages



Delphine **Espérance et Vaillantes de Brignais - Danse Form+**

« Convivialité, bonne humeur, vitalité, confiance en soi sont les mots qui me viennent à l'esprit quand je pense à la danse Form+. Elle a permis à mon corps de reprendre vie et a été source d'oxygène et d'échappatoire pour moi. »



Romain **Excelsior de Chaponost - Gym santé Form+**

« La gym santé est pour moi une ouverture qui me permet de continuer à pouvoir entretenir mon corps par des exercices adaptés. Cette activité de groupe me permet d'échanger et de m'ouvrir à d'autres personnes. »

Nos partenaires

