

OÙ ?

DEUX SALLES POSSIBLES :

- Le Gymnase « **POUSSIN** » à **Elbeuf**
Salle labellisée « Sport-Santé »
46, rue Poussin – 76500 Elbeuf-sur-Seine



- La salle multisport « **La Calypso** »
à **Caudebec-Lès-Elbeuf**
Cour du 18 Juin 1940
76320 Caudebec-lès-Elbeuf



QUAND ?

• SALLE « **POUSSIN** »

Lundi : 9h et 10h
Mardi : 9h, 10h et 11h
Mercredi : 9h
Jeudi : 10h, 11h, 18h et 19h
9h, : 9h, 10h et 11h
Vendredi



• SALLE « **LA CALYPSO** »

Mardi et jeudi : 17h

NOS PARTENAIRES



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport sur Ordonnance

Au cœur des Boucles de Seine



Venez découvrir des programmes de sport sur-mesure, centrés **SUR VOUS** et construits **AVEC VOUS**



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Siège social
Mairie d'Elbeuf
1 place A. Briand
76500 ELBEUF

www.bulledeir.fr

07 82 66 65 13

bulledeir@gmail.com



BULLE D'EIR PROPOSE

QUOI ?

DES SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (A.P.A)

● Encadrées par un éducateur sportif spécialisé, également éducateur thérapeutique :

- Programmes sportifs personnalisés à chaque patient, construits sur la base d'un bilan fonctionnel et motivationnel.
- Séances individualisées et réalisées par petit groupe.

● Dans des salles adaptées et sécurisées.

● Avec du matériel de qualité et adapté : matériel de fitness et équipements de cardio-training.

- Renforcement musculaire,
- Gym douce, équilibre,
- Cardio, stretching,
- Connaissance corporelle.

POUR QUI ?

Pour des personnes atteintes d'une **Affection Longue Durée (ALD)** ou d'une **maladie chronique** qui souhaitent reprendre ou maintenir une activité physique à proximité de leur domicile.

- Cancer, diabète, obésité,
- Maladies rhumatismales,
- Troubles cardiovasculaires,
- Troubles respiratoires, fibromyalgie.

NOTRE PROGRAMME D'A.P.A

