

OÙ ?

DEUX SALLES POSSIBLES

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



- L'espace culturel « **TORRETON** » à **Saint-Pierre-Lès-Elbeuf**
163 avenue de l'Europe
76320 Saint-Pierre-lès-Elbeuf



QUAND ?

• SALLE « POUSSIN »



Lundi : 9h, 10h
Mardi : 9h, 10h, 11h
Mercredi : 9h
Jeudi : 9h, 10h, 11h, 17h
Vendredi : 9h, 10h, 11h

• SALLE « TORRETON »

Jeudi : 14h

NOS PARTENAIRES



Pharmacie
Normande
d'Elbeuf



Bulle d'ÉIR
Sport santé & Bien-être



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



Association Loi 1901 – Siret : 893 757 583 00016 – RNA : W763018956

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

