

Pôle Bien-être

- Une pratique d'activité physique "sport pour tous" tournée vers "l'entretien" de sa santé, la prévention de maladies ou la lutte contre la sédentarité qui relève des pratiques accessibles à tous
- Certificat médical obligatoire pour une 1^{ère} inscription
- Créneaux de pratique :
les séances se dérouleront au **gymnase de St Géraud** à Aurillac (salle du bas) ou en extérieur en fonction de la météo, à raison de 1 séance par semaine, hors vacances scolaires, aux horaires suivants :
 - **Lundi de 19h30 à 20h30**

Pôle Santé

- Une pratique d'activités physiques adaptées « sport santé » qui concerne les personnes atteintes d'une maladie chronique ou d'une ALD (affection longue durée) stabilisée avec une limitation fonctionnelle minime ou modérée
- Avec certificat médical et prescription médicale
- Créneaux de pratique :
les séances se dérouleront au **gymnase de St Géraud** à Aurillac (salle du bas) ou en extérieur en fonction de la météo, à raison de 1 ou 2 séances par semaine au choix, hors vacances scolaires, aux horaires suivants :
 - **Lundi de 19h30 à 20h30**
 - **Mercredi de 16h30 à 17h30**

Début des activités le lundi 23 septembre 2024

Les activités seront encadrées par Léo, salarié de la Cantalienne possédant un diplôme d'éducateur sportif ainsi qu'une formation spécifique au sport santé bien-être effectuée au CREPS de Vichy.

Les activités proposées se font sur le principe de la multi-activité. Il y aura donc cinq cycles d'activités adaptées différentes au cours de l'année (renforcement musculaire, marche, cardio, aquagym, activités physiques avec ballons).

Une ou deux séances d'essai sont possibles pour vous assurer que cela vous convienne. Dans ce cas-là, merci de faire une pré-inscription auprès du secrétariat de la Cantalienne.

Tarif annuel : **139 €** comprenant l'adhésion à la Cantalienne, la licence assurance et la cotisation activité.

Le bulletin d'inscription est à télécharger sur le site www.la-cantalienne.fr ou à récupérer au **secrétariat de la Cantalienne, Gymnase de la Jordanne 15000 AURILLAC - 04.71.48.96.08 - lacantalienne@wanadoo.fr**

Pôle Handicap enfant

- Une pratique d'activité physique multisports qui concerne les enfants de 6 à 12 ans, porteurs de troubles du spectre autistique
- Certificat médical ou attestation au questionnaire santé
- Créneaux de pratique :
les séances se dérouleront au **gymnase de St Géraud** à Aurillac (salle du bas) ou en extérieur en fonction de la météo, à raison de 1 séance par semaine, hors vacances scolaires, aux horaires suivants :
 - **Mercredi de 15h à 16h**
 - **Sauf pour les jeux aquatiques, ce sera à la piscine d'Aurillac, le jeudi de 18h45 à 20h**

Pôle Handicap adulte

- Une pratique d'activité physique multisports qui concerne les adultes en situation d'handicap
- Certificat médical obligatoire pour une 1^{ère} inscription
- Créneaux de pratique :
les séances se dérouleront au **gymnase de St Géraud** à Aurillac (salle du bas) ou en extérieur en fonction de la météo, à raison de 1 séance par semaine, hors vacances scolaires, aux horaires suivants :
 - **Mercredi de 15h à 16h**
 - **Sauf pour les jeux aquatiques, ce sera à la piscine d'Aurillac, le jeudi de 18h45 à 20h**

Début des activités le mercredi 25 septembre 2024

Les activités seront encadrées par Léo, salarié de la Cantalienne possédant un diplôme d'éducateur sportif ainsi qu'une formation spécifique au sport santé bien-être effectuée au CREPS de Vichy.

Les activités proposées se font sur le principe de la multi-activité. Il y aura donc cinq cycles d'activités adaptées différentes au cours de l'année (jeux collectifs, jeux de ballons, éveil corporel, athlétisme et jeux aquatiques).

Une ou deux séances d'essai sont possibles pour vous assurer que cela vous convienne. Dans ce cas-là, merci de faire une pré-inscription auprès du secrétariat de la Cantalienne.

Tarif annuel : **enfant : 107 € - adulte : 139 €** comprenant l'adhésion à la Cantalienne, la licence assurance et la cotisation activité.

Le bulletin d'inscription est à télécharger sur le site www.la-cantalienne.fr ou à récupérer au **secrétariat de la Cantalienne, Gymnase de la Jordanne 15000 AURILLAC - 04.71.48.96.08 - lacantalienne@wanadoo.fr**