



Thématique Form+

NOUVEAU

# Activ' Form+



- Activité Physique adaptée à votre état de santé
- Accompagnement personnalisé
- Pratique en groupe de 8 à 10 personnes max, permettant convivialité et lien social



**ACTIV'FORM+ : améliorer votre capital santé,  
votre bien-être physique et psychique**

Exercices adaptés de renforcement musculaire, d'assouplissements, de coordination, d'équilibre, d'endurance.

**Ouvert à tous** : actifs ou non, séniors, personnes en situation de handicap ou avec une maladie chronique.

**2 créneaux proposés par semaine** (Salle Orangerie, Mairie de Coublevie):

- **Lundi 16h30 - 17h30** avec Marilynne *et/ou* **Jeudi 10h30 - 11h30** avec Delphine

**Inscriptions à l'année** (150 €) ou **au trimestre** (70 €), plus adhésion annuelle.

Réduction de 15€ pour 2 cours. Voir <https://dauphinoise-coublevie.comité-sport.fr/>

Référencé Prescri'bouge (*Dispositif Sport-Santé développé par le CDOS de l'Isère*).

Renseignements auprès du Pays Voironnais, de votre médecin traitant / kiné.

Contact: D. FAYETTE, 0680757160, [dauphinoiscoublevie.activform@gmail.com](mailto:dauphinoiscoublevie.activform@gmail.com)