



Thématique Form+

NOUVEAU

Activ' Form+



- Activité Physique adaptée à votre état de santé
- Accompagnement personnalisé
- Pratique en groupe de 12 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.

1h par semaine

- Lundi de 16h30 à 17h30, salle l'Orangerie dans le Parc de la Mairie de Coublevie

Inscriptions au trimestre : <https://dauphinoise-coublevie.comité-sport.fr/>

65 € le trimestre ou 140 € l'année + 30 € d'adhésion .

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

Renseignements auprès du Pays Voironnais, de votre médecin traitant ou des kinésithérapeutes.

Contact: Delphine FAYETTE 0680757160