

PRESCRIPTION D'ACTIVITE PHYSIQUE

Date de la prescription :

TAMPON

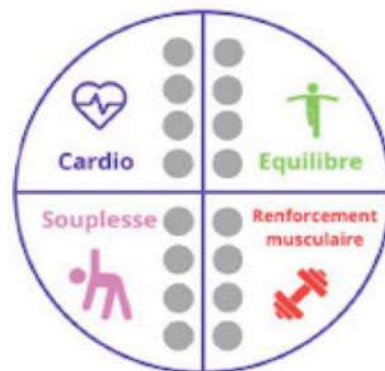
Activités recommandées

- ☐ Endurance Cardio-respiratoire
- ☐ Renforcement musculaire
- ☐ Souplesse
- ☐ Equilibre

Restrictions

- ☐ Cardio-vasculaires : Fréquence Cardiaque à ne pas dépasser
- ☐ Respiratoires :
- ☐ Articulaires : articulation à ne pas solliciter
- ☐ Musculaires :

Contre-indications



Signature



Comité EPGV 26-07
04-75-75-47-71
Jérémy Bruyas
06-87-68-16-81
Dr Monique Sroussi
06-07-90-98-96

Porte de
Drôme Ardèche
Communauté de communes



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE



**Votre partenaire
Sport Vitalité**

**Encadrée par un
animateur qualifié APA**

**Des séances multi-activités
en petits groupe en salle et/ou extérieur**



**FRANCE
PARKINSON**
Libérons le mouvement

LAVEYRON

APA (maladies chroniques dont Parkinson)

Gymnase La Mariette
Mardi de 15 h à 16h
23€ pour 12 séances
(renouvelables)
avec Françoise

APA (Alzheimer) :

Halte relais
Mardi de 14h à 15h
Gratuit
avec Marie-Laure

SAINT VALLIER

APA avec le CCAS
Mercredi de 10 h à 11 h
à reprogrammer pour septembre 2026
Avec Maryline

MUREILS

APA équilibre
Salle des fêtes
Mercredi 14h 50 à 15h 50
jusqu'au 13 mai 2026
23 € les 12 séances
avec Françoise

CLAVEYSON

APA en extérieur lundi 13h 30 à 14h 30

Bords du Bion RV salle des fêtes

Marche Oxygène mercredi 10h30 à 12h

RV départs variés

68 € pour 32 séances
avec Françoise

HAUTERIVES

Gym APA (maladies chroniques)

Salle des fêtes
Mercredi 13h30 à 14h30
68 € pour 32 séances

APA équilibre

Salle des fêtes
Lundi 14h35 à 15h35
jusqu'au 18 mai 2026
23 € les 12 séances
avec Françoise

Contact :

Paulette Huyghe : 06 17 85 96 65
Françoise Gabet : 06 65 37 09 28
Marie-Laure Caraux : 06 75 27 48 03
Maryline Romatif : 06 77 23 36 75