

# ACTIVITÉS PROPOSÉES

## Activités comprises dans l'adhésion

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

(par pathologie)

#### - à la Maison des Arts et de la Danse

(ex CCM Jean Moulin)

lundi : 9 h 30 : pathologies métaboliques  
(mutualisation avec Rondisport 87)

lundi : 14 h 30 : gym après cancer

vendredi : 9 h 30 et 10 h 45 :  
pathologies cardiaques

#### - au dojo du gymnase du Lycée Renoir

mardi : 18 h : pathologies métaboliques,  
surpoids, diabète

mercredi : 18 h : Toutes pathologies  
(priorité aux salariés)

*Ces séances sont suspendues pendant  
les vacances scolaires.*

### MARCHE AVEC BÂTONS

(toutes pathologies)

#### - à la Plaine des Jeux de Saint-Lazare

jeudi 10 h : de septembre à juin

lundi et jeudi 9 h : en juillet et août

## Activités optionnelles

(toutes pathologies) 15 séances par activité

#### - à la Maison des Arts et de la Danse

(ex CCM Jean Moulin)

Yoga : lundi : 15 h 45

Equilibre et Prévention des chutes :  
jeudi : 15 h 30

Séance supplémentaire de gym

#### - à la Plaine des Jeux de Saint-Lazare

Gym oxygène : mardi : 10 h 30

Aquagym : mardi : de 12 h à 13 h 30

## Autre activité

#### - au CHU Dupuytren 2

Gym d'entretien à l'attention des personnes hospitalisées dans le service d'endocrinologie : tous les mercredis à 18 h et les vendredis une fois par mois

*En cas de pandémie, l'EPGV APA 87 vous proposera des séances en visioconférence : consulter régulièrement le site internet <https://www.epgvapa87limoges.fr>*



**LE SPORT SANTE,  
UNE PRATIQUE POUR  
LE BIEN-ETRE  
DE TOUTES ET TOUS**



## Qui sommes-nous ?

L'EPGV APA 87, Activités Physiques Adaptées, est un club sportif affilié à la Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire (FFEPGV).

L'association a été **créée en 2005** à la demande et avec des chefs de service du CHU de Limoges et avec l'aide du Médecin conseiller Jeunesse et Sport. Elle a été la première association dans le domaine de l'activité physique adaptée dans notre région.

Elle accueille des personnes atteintes de pathologies chroniques pour des séances spécifiques « cardio-respiratoires », « post cancers », « maladies métaboliques-obésité » et maintenant toute personne ayant des problèmes de santé.

## Notre mission :

- Favoriser le sport santé pour toutes et tous,
- Accueillir toutes les personnes atteintes d'Affections de Longue Durée,
- Promouvoir l'activité sportive pour toute personne fragilisée socialement

*Nos séances sont encadrées par des éducateurs d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV) ayant suivi une formation spécifique aux Activités Physiques Adaptées.*

Même si vous n'avez jamais pratiqué d'activités physiques, vous pouvez sans problème démarrer ces séances. Les exercices proposés sont adaptés aux capacités de chacun.

## Inscriptions :

- **Certificat médical** de non-contre-indication de la pratique sportive datant de moins de 3 mois OBLIGATOIRE à la première séance

- **Adhésion** : elle comprend une séance de gym douce et une séance de marche avec bâtons (les 2 premières séances sont gratuites)

- **Activités optionnelles** : une participation financière supplémentaire est demandée pour chaque activité

## Contact :

Président : Guy MATEJKA : 06 84 98 22 16

Secrétaire : M-Claire KIVITS : 06 45 99 16 53

N'hésitez pas à consulter notre site internet :

<https://www.epgvapa87limoges.fr>

et notre compte : **Facebook : EPGV APA 87**

Imprimé par nos soins



## Partenaires :

Opéra de Limoges

CODEP EPGV 87

FFEPGV - COREG Aquitaine

Limousin Sport Santé

Ville de Limoges

Région Nouvelle Aquitaine

ARS Nouvelle Aquitaine

Coeur et Santé

Fondation d'Entreprise Crédit Mutuel

RONDISPORT 87

MUTAMI

CHU Dupuytren Limoges  
(service Endocrinologie)

ETAP DIABLIM



Ne pas jeter sur la voie publique



<https://www.epgvapa87limoges.fr>  
Facebook : EPGV APA 87

Vous souhaitez atténuer les méfaits de votre maladie chronique :

Cardiaque,  
Insuffisance respiratoire,  
Cancers,  
Maladies métaboliques,  
Surpoids,  
Diabète  
ou autre pathologie



L'association EPGV APA 87 vous propose

**un sport santé adapté à  
votre pathologie**

**Venez nous rejoindre**

