Boxe bien-être avec

ASSPA et SAINT-ÉTIENNE DU GRÈS Porte des Alpilles

S'épanouir, se défouler, dépasser ses limites, renforcer sa confiance en soi. Avec la boxe bien-être, libérez votre énergie dans une ambiance bienveillante. Sur prescription médicale ou questionnaire de santé.

Pour qui ? Les personnes atteintes de maladies chroniques, les seniors ou pour se sentir mieux au quotidien.

Quand ? Tous les mardis de 12h30 à 13h30.

Où ? Salle Louis-Lèbre à Saint-Etienne-du-Grès.

Avec qui ? Coralie Boisson, éducatrice sportive de l'ASSPA.

CONTACTEZ-NOUS

07 77 89 71 76

adm.asspa@gmail.com

Saison 2026-2027

Tarif : 50 €/an

La fiche d'inscription

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Courriel .....

Téléphone .....

Numéro à contacter en cas d'urgence (nom, prénom, lien de parenté)

.....

Certificat Médical ou Questionnaire Santé : ☐ Oui ☐ Non

Possédez-vous l'application WhatsApp ? ☐ Oui ☐ Non

J'autorise ASSPA à utiliser mon image/celle de mon enfant pour nos supports de communication (réseaux sociaux, lettre d'infos, etc.) ? ☐ Oui ☐ Non

Règlement : Chèque ☐ Espèce (6 max.) ☐

Carte avantage adhérent ☐ 30 €

Adhérent, souhaitez-vous devenir bénévole de l'ASSPA ? ☐ Oui ☐ Non

La charte pour l'inclusion

En adhérant à nos activités sur la gym santé, vous êtes susceptibles de côtoyer des publics en situation de handicap dans le cadre de notre démarche en faveur de l'inclusion. Il vous est donc demandé de vous engager et de nous accompagner dans ce projet à travers une charte.

- **J'accepte de pratiquer une activité de sport santé avec des personnes en situation de handicap.**
- **Je fais preuve de patience, de respect, de bienveillance et de tolérance envers les autres personnes.**
- **Je pose des questions à l'éducateur si j'ai des interrogations.**
- **Je signe cette charte et je m'engage en tant qu'acteur de l'inclusion des personnes en situation de handicap.**

Signature de l'adhérent ou du représentant légal

Nos Activités Physiques Adaptées (APA)

Activité	Dates et heures	Lieu
Aquagym	**Mardi et vendredi** 11h-11h45 12h-12h45 13h-13h45	Centre Hospitalier Joseph-Imbert Quartier Fourchon - 13200 Arles
Tennis de table	**Mardi :** 9h-10h30	Gymnase Louis-Brun - Avenue Louis-Vissac - 13200 Arles
Pilates	**Lundi** 12h15-13h 17h30-18h15 18h30-19h15 **Jeudi** 8h15-9h 9h15-10h 12h15-13h	Local ASSPA - Atelier des Roues 13200 Arles
Aviron santé	**Lundi :** 16h-17h30	Aviron Beaucaire - 20 Allée du Drac - 30300 Beaucaire
Randonnée santé	**Mardi :** 9h-10h30	Arles et ses environs
Foot en marchant	**Vendredi :** 8h30-9h30	Complexe sportif Louis-Brun Rue Philippe Lebon - 13200 Arles
Marche nordique	**Jeudi :** 9h-10h30	Arles et ses environs
Gym équilibre	**Lundi et jeudi** 10h-10h45 et 11h-11h45 **Vendredi** 9h30-10h15 et 10h30-11h15	Local ASSPA - Atelier des Roues Bât. F02Bis 13200 Arles
Stretching	**Mardi** 17h30-18h15 18h30-19h15 **Jeudi** 18h-18h45	Local ASSPA - Atelier des Roues 13200 Arles (mardi) Salle polyvalente - Route de Corse 13280 Moulès (jeudi)
Yoga santé	**Jeudi :** 17h30-18h15 18h30-19h15	Local ASSPA - Atelier des Roues Bât. F02Bis - 13200 Arles
Vélo santé	**Vendredi :** 10h-11h30	POP - 1 rue Ferdinand de Lesseps 13200 Arles