Le programme du sport santé

ASSPA

Saison 2026-2027

Pour lutter contre les maladies chroniques, rompre l'isolement des seniors ou tout simplement améliorer son bien-être, l'ASSPA mise sur les bienfaits d'une activité physique régulière.
Demandez le programme !

CONTACTEZ-NOUS

07 77 89 71 76

adm.asspa@gmail.com

@asspa

asspa_13200

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	**Jeudi :** 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 - 3, rue Yvan Audouard - 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 - 3, rue Yvan Audouard - 13200 Arles
Stretching	**Mardi** 17h30-18h15 18h30-19h15 **Jeudi** 18h-18h45	Local ASSPA - 3, rue Yvan Audouard - 13200 Arles (mardi) Salle polyvalente - Route de Corse 13280 Moulès (jeudi)
Yoga santé	**Jeudi :** 17h30-18h15 18h30-19h15	Local ASSPA - 3, rue Yvan Audouard - 13200 Arles
Vélo santé	**Vendredi :** 10h-11h30	POP - 1 rue Ferdinand de Lesseps 13200 Arles

	1 activité	2 activités	3 activités
Pour une personne	180€	290€	360€
Pack famille 2 personnes	290€ (145€/pers.)	460 € (230€/pers.)	550€ (275€/pers.)

Carte avantage adhérent ☐ **30 €**

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

La fiche d'inscription

Nom ..... **Prénom** .....

Date de naissance ..... **Sexe** ☐ **M** ☐ **F**

Adresse .....

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

Courriel .....

Téléphone .....

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

.....

Ordonnance Conseil : ☐ **Oui** ☐ **Non** **Questionnaire Santé :** ☐ **Oui** ☐ **Non**

Souhaitez-vous un bilan personnalisé ? ☐ **Oui** ☐ **Non** **Date :** .....

Activité 1 ..... **Horaire** .....

Activité 2 ..... **Horaire** .....

Activité 3 ..... **Horaire** .....

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 : **Espèces** ☐ **Chèque (6 max.)** ☐

Pass'sports (Ville) ☐ **CJeunes (Département)** ☐ **Pass Sport (Etat)** ☐

Joindre la photocopie

La charte pour l'inclusion

En adhérant à nos activités sur le sport 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 physique 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