

## Aquagym

### AQUANOVA AQUAGYM

Lauréat du trophée Sports et Santé Direction Jeunesse et Sports de Paris

Email : [aquanova.aquagym@gmail.com](mailto:aquanova.aquagym@gmail.com)

Site [www.aquagym-asso.fr](http://www.aquagym-asso.fr)

Téléphone : 06 68 10 17 87

Séances centrées sur le bien-être, le sport et la santé. Bassin réservé aux participants des séances

HORAIRES

**Lundi : 12 h**

**Samedi : 18 h et 18 h 45**

**Lieu** : Piscine Saint Merri, 16 rue du renard 75004 Paris.

Accès: Metro Ligne 1 Hôtel de ville.

Possibilités également dans les piscines de l'Hay les Roses (84) et Bures sur Yvette (91)

**Tarif : 257 euros/an**

## Aquagym

### LE CLUB DES NAIADES

Email : [lesnaiades@free.fr](mailto:lesnaiades@free.fr)

Site : [www.lesnaiades.free.fr](http://www.lesnaiades.free.fr)

Téléphone : 07 88 26 98 14

Séances adaptées aux personnes en surpoids et ouvertes à tous

**Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour pratiquer l'aquagym**

HORAIRES :

**Lundi 12h**

**Mercredi 18h**

**Samedi 8h30**

**Lieu** : 4-12 Rue Dénoyez 75020 Paris

Accès : Ligne 2 et 11 : Station Belleville

**Tarif : 1 séance par semaine: 230 euros/an**

**2 à 3 séances hebdomadaires : 350 euros/an**

## Gymnastique adaptée

### SIEL BLEU

Contact : Fanny Rochet

En priorité par mail: [pitie-salpetriere@sielbleu.org](mailto:pitie-salpetriere@sielbleu.org)

Tel : 06.61.43.38.83

HORAIRES :

**Mercredi de 18h à 19h**

**Vendredi de 17h15 à 18h15**

**Lieu** : Gymnase « Le stadium » 66 avenue d'Ivry Paris 13<sup>ème</sup>

Métro Ligne 7 : Porte d'Ivry-

Ligne 14 : Station Olympiades

Tramway T2 : Station Porte d'Ivry

**Tarif : gratuit Septembre 2014-Juin 2015**

*Certificat médical obligatoire*

## Qi gong adapté

Contact Mr Sobrecase Thierry Tel : 06.71.92.73.99

Adresse mail : [www.dojozenparis.com](http://www.dojozenparis.com)

**HORAIRE : Mardi de 19h30 à 20h30**

**Lieu :** l'Espace Naella-100 rue Bobillot Paris 13<sup>ème</sup>

Métro Ligne 7 : Tolbiac

Bus 62, 57 : Moulin des près

Bus 67 : Bobillot-Tolbiac

**HORAIRE : Mardi de 19h30 à 20h30**

**Lieu :** Dojo Zen de Paris- 175 rue de Tolbiac Paris 13<sup>ème</sup>

**Tarif : 258 euros/ l'année** – (possibilité de paiement sur 3 mois oct-nov-dec)

Licence FFWushu et adhésion comprises

*Certificat médical obligatoire*

## Programme Reprise

### MON STADE

Email : [contact@monstade.fr](mailto:contact@monstade.fr)

Téléphone : 01 44 23 30 00.

Pour une reprise d'activité physique, "Mon Stade" propose de mettre à votre disposition une équipe, composée de cardiologues et de préparateurs physiques pour vous proposer un programme d'accompagnement vers l'autonomie en matière de pratique régulière d'activité physique et sportive.

Programme sur une année qui comprendra

1. Bilan de condition physique incluant :
2. Pendant 3 mois (13 semaines) un Stage d'entraînement éducatif supervisé
3. Suivi pendant 9 mois de suivi éducatif avec évaluations régulières de votre santé et de vos progrès.

**Lieu :** 1 rue Elsa Morante 75013 Paris

Bus : 62,132,89

Metro Ligne 14 : Station Bibliothèque F Mitterrand

Tramway : T3

**Tarif : Grâce au soutien de l'Agence Régionale de Santé d'Ile-de-France, ce programme vous est proposé pour une participation financière de 150 € (prix public réel : 1 790 €).**

*Si vous voulez en savoir plus, Consultez le document intitulé « Mon stade ».*

## Randonnée pédestre

### "LUTECE RANDO"

Contact : Claudine Allu – 06 07 47 68 61

Association de randonnées Paris [www.rando-paris.org](http://www.rando-paris.org)

Email : [cloallu@orange.fr](mailto:cloallu@orange.fr)

Programme 2014 : RDV à 14 Heures le samedi

Programme disponible en allant sur le site [www.rando-paris.org](http://www.rando-paris.org)

Une heure de randonnée 2 samedi par mois

Accessible à tous quel que soit votre forme physique

**Tarif : 1 ou 2 randonnée (s) à l'essai, ensuite prise de licence avec adhésion au club (44€ par an). Pour les adhésions prises en cours d'année un tarif préférentiel sera appliqué.**

*Certificat de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre obligatoire*

## Randonnée pédestre

### L'ESCARGOT RANDONNEUR

Cette association a pour but d'accompagner lors de courtes randonnées des personnes adressées par le corps médical pour améliorer leur santé. Des animateurs qualifiés en Rando-Santé organisent deux à trois fois par mois de courtes randonnées adaptées à votre état physique.

Accessible à toute personne pouvant marcher lentement 30 minutes.

Inscriptions: [chris.kabani@gmail.com](mailto:chris.kabani@gmail.com)

Tel : 06 28 53 23 03

Renseignement sur la rando santé: [g.durantou@free.fr](mailto:g.durantou@free.fr) Tel : 06 78 92 63 06

Informations médicales: [kabanicatherine@gmail.com](mailto:kabanicatherine@gmail.com) Tél : 06 12 53 30 68

**Lieu** : Parking du magasin DIA rue de la Chapelle à Noisy le Grand Richardets.

**HORAIRE** : 13h30 en hiver et 14h30 en été

**Tarif** : très modéré. Vous renseigner auprès du club.

## Randonnée pédestre

### CLUB RANDOSANTE

Email : [randosante@ffrandonnee.fr](mailto:randosante@ffrandonnee.fr)

Clubs affiliés à la Fédération Française de Randonnée qui proposent des randonnées faciles courtes (1 à 2 heures).

Les publics cibles sont des individus qui sont capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche « normale ».

Accessible à toute personne pouvant marcher lentement 60 minutes.

*Certificat de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre.*

**Tarif** : très modéré. Vous renseigner auprès du club.

## Activités Physiques

SPORTS POUR TOUS

DiabetAction

[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)

[www.diabetaction.fr](http://www.diabetaction.fr)

Contact : Fédération française EPMM Sports pour tous  
12, Place Georges Pompidou 93160 Noisy-le-Grand Tel : 01 41 67 50 70

Favoriser la pratique de l'activité physique chez les personnes diabétiques.

Le programme DiabetAction est constitué de séances d'activités physiques en groupe une fois par semaine, et ce pendant 12 semaines (évaluation de la condition physique lors de la première et dernière séance permettant d'analyser son amélioration).

**Lieu** : Beaucoup de départements possèdent des relais

## Yoga

MAISON INFORMATION SANTE

**HORAIRE :** **Vendredi 15h**

**Lieu** : Maison Information Santé (MIS) 16 Cour des Consultations Hôpital Pitie Salpêtrière

**Tarif : gratuit**