

# ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

Renseignements et inscriptions au secrétariat d'accueil du L.U.C - 03.20.58.91.91 - contact@luc.asso.fr



## PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN !

Chaque semaine, partagez un moment convivial autour d'exercices physiques adaptés, encadrés par des enseignants spécialisés en Activité Physique Adaptée.

L'exercice physique est un facteur de santé reconnu.

## OBJECTIFS

- \* Promouvoir l'activité physique parmi les populations à risque en proposant des séances d'activités sportives adaptées à leur problème de santé.
- \* Proposer une transition entre la prise en charge hospitalière et la pratique sportive en milieu ordinaire.

## BÉNÉFICIAIRES

- \* Les obèses  
Critères d'inclusion : BMI supérieur à 30 ou recherche d'un mieux-être sur recommandation d'un médecin généraliste.
- \* Les lombalgiques  
Sur recommandation d'un médecin rééducateur ou d'un rhumatologue.

## ACTIVITÉS

- \* Séances de fitness, abdos, stretching, relaxation.
- \* Séances spécifiques de musculation.
- \* Séances de natation.
- \* Séances d'abdo-fessiers, cardio-training.
- \* Séances d'amélioration des capacités psychomotrices.

**U** - Créneaux spécifiques pour les étudiants, et/ou, - Recrutement d'étudiants pour l'encadrement, et/ou, - Ouverture vers la Cité, et/ou, - Représentation dans les équipes sportives Universitaires, et/ou, - Valorisation des installations, et/ou, - Cotisations préférentielles pour les étudiants, et/ou, - Réduction pour les enfants des salariés de l'Université Lille 2, et/ou, - Prise en charge d'étudiants en échec universitaire, et/ou, - Suivi médical gratuit des étudiants dans le cadre du Centre médico sportif, ...

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LOMBALGIES

<b>Renforcement musculaire Reconditionnement à l'effort Initiation sportive</b>	Salle Châtelet Lille Vendredi 18h30 à 20h	Benoit LERICHE	155 € / an
<b>Gym rachis</b>	Salle Sportiluc Lille Mercredi 18h30 à 20h	Caroline DEFONTAINE	
<b>Natation</b>	Piscine CSU Lille 2 J.Savoie Dimanche 8h30 à 9h30 ou de 9h30 à 10h30	Perrine VERFAILLIE	38 € carte 10 séances
<b>Gym douce</b>	Bateliers Mardi 17h30 - 18h30	Angélique BLIN	155 € / an

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET OBÉSITÉ

<b>Renforcement musculaire, cardio training, initiation sportive</b>	Salle Châtelet Lille Mercredi 18h30 à 20h	Maxime DOLLET	155 € / an
<b>Natation</b>	Piscine Universitaire Dimanche 8h30 à 9h30 ou de 9h30 à 10h30	Perrine VERFAILLIE	38 € carte 10 séances

## SPORT ET CANCER

<b>Groupe cancer</b>	Salle Sportiluc Lille Mardi ou Jeudi 18h à 19h	Emilie CANONNE	Promotion Santé 78 € / an
<b>Groupe cancer</b>	Stade Léo Lagrange rue Raoul Briquet à Lens Lundi 18h15 à 19h30	Olivier MEIGNOTTE	
<b>Groupe cancer (marche)</b>	Dojo Deberles à Avion Vendredi 17h à 18h		

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SENIORS

<b>Gym préventive</b>	Salle Sportiluc Lille Mardi de 9h30 à 10h30	Elsa GADPAILLE	51,50 € / an
<b>Self défense séniors</b>	Salle DebeyreLille Lundi de 10h30 à 12h	Alexandre MAZURIER	Pass sénior ville de Lille
<b>Lombalgie séniors</b>	Bateliers Mardi 12h - 13h	Angélique BLIN	Cotisation voir sur place

## BALNÉOTHÉRAPIE (PISCINE HÔPITAL DES BATELIERS LILLE)

<b>Fibromyalgie</b>	Lundi 10h à 11h	Angélique BLIN	Cotisation voir sur place aux BATELIERS
<b>Lombalgiques</b>	Lundi 17h à 18h ou Jeudi 8h à 9h ou samedi 10h30 à 11h30	Angélique BLIN	
<b>Obèses</b>	Lundi 18h à 19h	Elsa GADPAILLE	
<b>Patho neuromusculaire</b>	Samedi 9h30 à 10h30 ou Samedi 11h30 à 12h30	Benoit LERICHE	

Cotisation pour inscription à une 2ème séance : 93 € / an