



LA CAPUCINE
Avenue François Mitterrand
05000 GAP
cet.ladurance@gmail.com
07 85 38 98 23



Centre Médical La Durance
05130 TALLARD

CRENEAUX SPORT SANTE septembre 2020

TAI CHI Christine RAVIER 06 37 57 72 52

Objectif : équilibre, enracinement, apaisement mental, coordination, mouvement corporel fluide
lundi aprem : 15h15-16h15 durant 37 semaines
Adresse : Carré singulier 4 rue des Gentianes
32 euros fédé + 260 euros=292euros, possibilité de 1 à 6 chèques : 50euros tous les 2 mois
Si covid : stages de 2h gratuit
Reprise : 14/09
Cours d'essai possible

Escalade Grimper santé Valérie CHAUVET 06 78 27 06 92

Gap : Lundi 9h ou 10h30
La bâtie neuve : lundi 18h30
Guillestre : jeudi 16h
140euros l'année
Reprise le 07/09

Remise en condition physique Etnas Rémi MOUREN 06 83 61 20 86

1 ère séance en individuel (évaluation motivationnelle + physique)
2 séances collectives par semaine pendant 2 mois ou 1 séance par semaine pendant 4 mois
(Endurance + renforcement musculaire) Collectif : 8 personnes max en fonction capacités de chacun
Dernière séance individuelle (évaluation physique pour voir progrès)
Créneaux selon votre convenance
GAP : lieu : cabinet médical Séliance : 320euros, cycle de 27h, séances de 1h30
CHORGES : 100 EUROS séances de 1h

Marche nordique et gymnastique au Club d'athlétisme de Gap Emilie Thiery 06 87 25 51 26

GAP :
Gym sante : mercredi: 9h-10h gymnase de l'école de Fonteyne : renforcement musculaire, équilibre..
Marche nordique vendredi aprem 14h30-16h à charance souvent, 4-6km en 1h30 max



LA CAPUCINE
Avenue François Mitterrand
05000 GAP
cet.ladurance@gmail.com
07 85 38 98 23



Centre Médical La Durance
05130 TALLARD

CHAMPSAUR :

Gym santé Vendredi 10h-12h Chabotte haute plaine salle polyvalente

Marche nordique le mardi matin : 10h-12h être mobile dans tout le Champsaur, lieu de rdv différent à chaque séance, 5-6km en 2h max

Prescription médecin si possible avec contre-indication, précautions à prendre

Prêt de bâtons possible

Groupe de 5-6, 10max

Carnée de suivi

Redémarre semaine pro semaine du 7

120 euros l'année pour 2 activités

100 euros pour 1activité

Pole Santé Champsaur Véronique Tarbouriech 06 17 13 22 76/ 04 13 38 73 61

Pilate adapté Marie Rode 07 83 54 45 29

Lundi 12h15

Jeudi 18h

Carte 10 cours : 140euros

Salle : 10 rue Carnot 05 000 GAP

Natation au Club des Nageurs de Gap : pas de reprise pour l'instant

Accompagnement physique dans une activité Justine Theillet 06 20 58 69 00

Objectif : recherche d'une activité ou club correspondant à votre projet, Justine vous accompagne dans les démarches



LA CAPUCINE
Avenue François Mitterrand
05000 GAP
cet.ladurance@gmail.com
07 85 38 98 23



Centre Médical La Durance
05130 TALLARD

En partenariat avec le

