



**FIT N' DANCE FWI**



# Activités physiques adaptées

## horaires FORT-DE-FRANCE

Vendredi 10h -11h

*Espace Zaré  
Dillon*

## horaires GROS MORNE

Mardi 08h30 - 09h30  
10h30 - 11h30  
Jeudi 09h30 - 10h30

Plus d'informations au **0696 28 48 91** ou **0696 79 55 41**

Également appelées « Sport Santé », les activités physiques adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes en difficultés physiques ou atteintes de maladie chronique. Cette activité s'intègre dans un protocole de suivi.



## PROTOCOLE SPORT- SANTÉ

### 2 SÉANCES / SEMAINE

encadrées obligatoires

### 1 SÉANCE / SEMAINE

en autonomie obligatoire

### COURS

COLLECTIFS OU

INDIVIDUELS

### Autres activités comprises dans le protocole

PILATES/ STRETCHING

ACTI ' MARCH

YOGA (uniquement au Gros Morne ou en coaching particulier)

TOTAL BODY SCULPT

RANDONNÉES THÉMATIQUES

DANSE AFRO (à partir de 14 ans)

COURS APA

## LES OBJECTIFS

L'objectif des APA est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de les réinsérer dans des activités sociales. Les fédérations sportives ont développé des versions adaptées des disciplines dont elles s'occupent, selon l'état de santé de la personne et les objectifs recherchés.

Fit N' Dance fwi vous accompagne à adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière, afin de réduire les facteurs de risque liés au mode de vie sédentaire, et de mettre en place les conditions nécessaires pour améliorer la condition physique et le bien-être psychologique

☎ 0696 79 55 41

✉ fitndancefwi@outlook.fr

