

L'activité physique adaptée

C'EST QUOI ?

L'activité physique adaptée permet de bouger régulièrement, sans risques ni douleurs. L'APA peut **limiter certaines séquelles**, réduire les effets secondaires des traitements et maintenir le **lien social**.



Nos partenaires sportifs

Activité : Natation santé

Natation pour Tous

Club de Natation Forme Santé labellisé par la Fédération Française de Natation.

À la piscine des Raguidelles, chacun peut participer selon ses propres aspirations et à son rythme.

Les techniques de nage ainsi que le perfectionnement seront au programme avec des séances adaptées à tous niveaux.

Pour vous inscrire :
stagenpt@gmail.com
06 38 65 75 92

Piscine des Raguidelles,
27, rue des Tourneroches, 92150 Suresnes

Nos partenaires sportifs

Activités : Marche santé, Gymnastique fitness, Sport santé

Stade multisports de Montrouge

Labelisé Maison Sport Santé (M.S.S), les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer. Le S.M.M accompagne les malades ainsi que les aidants en fonction des besoins de chacun, de ses capacités physiques et de ses envies.

Pour vous inscrire :
mm.sportsante@gmail.com

Stade multisports de Montrouge,
105, rue Maurice Arnoux, 92120 Montrouge

Nos partenaires sportifs

Activité : Tennis santé

Tennis club Clamart

Club Tennis Santé labélisé par la Fédération Française de Tennis. Pratique modulable et adaptable à chacun, quel que soit son âge, son niveau et ses aptitudes physiques.

Le programme Tennis Santé est un atout pour son bien-être et la santé, qui permet de travailler son renforcement musculaire, son cardio, sa mobilité articulaire ou encore son équilibre.

Pour vous inscrire :
tennis.clamart@fft.fr
01 46 45 70 33

Tennis club Clamart,
Place Jules Hunebelle, 92140 Clamart

Calendrier 2025-2026

SPORT SANTÉ AU STADE MULTISPORTS DE MONTROUGE

PLANNING 2025-2026 (HORS VACANCES SCOLAIRES)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Cité Universitaire et Parc Montsouris			MARCHE SANTÉ 14H-15H		MARCHE SANTÉ 10H45-11H45	
Salle du 103 103, rue Maurice Arnoux	GYM POUR TOUS 14H-15H 15H-16H			GYM POUR TOUS 14H-15H 15H-16H		
Salle de Musculation 107, rue Maurice Arnoux	FITNESS SANTÉ (GROUPE 6) 11H-12H 12H-13H	FITNESS SANTÉ (GROUPE 6) 18H-19H 19H-20H	FITNESS SANTÉ (GROUPE 6) 11H-12H 12H-13H	FITNESS SANTÉ (GROUPE 6) 11H30-12H30 18H-19H 19H-20H	FITNESS SANTÉ (GROUPE 6) 12H30-13H30	
	FITNESS SANTÉ (GROUPE 12) 18H-19H	FITNESS SANTÉ (GROUPE 12) 12H30-13H30	FITNESS SANTÉ (GROUPE 12) 18H-19H	FITNESS SANTÉ (GROUPE 12) 12H30-13H30	FITNESS SANTÉ (GROUPE 12) 18H-19H	

NATATION SANTÉ À LA PISCINE DES RAGUIDELLES DE SURESNES

PLANNING 2025-2026 (HORS VACANCES SCOLAIRES)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
27, rue des Tourneroches						SWIM EASY 9H-10H

TENNIS SANTÉ AU TENNIS CLUB DE CLAMART

PLANNING 2025-2026 (HORS VACANCES SCOLAIRES)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Place Jules Hunebelle		TENNIS SANTÉ 15H-16H			TENNIS SANTÉ 10H-11H	