

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 :
smm.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	