



G. V. Drôme des Collines

Tarifs 2021 -2022

Licence annuelle obligatoire: 28 € >>> *adhésion à la FFEPGV
comprenant une assurance de base à Groupama.*

+ Cotisation annuelle selon les activités:

Gym. en salle: 81 € par an, une ou plusieurs séances par semaine.
Chanos, Chantemerle, Claveyson, Hauterives, La Motte, Lavayron, Lens Lestang,
Mureils, St Uze, St Vallier.

Marche Nordique ou Oxygène : 114 € par an, une ou plusieurs
séances par semaine

Chantemerle/Chanos-Curson: mercredi 14h30 (*allure modérée*)

Claveyson: lundi 10 h, mercredi 10h30 (*allure modérée*)

Saint Vallier: mardi 18h30, jeudi 15h

Pilates Stretching : 150 €

Réduction Multiactivités (Gym ou Pilates + marche): - 10 €

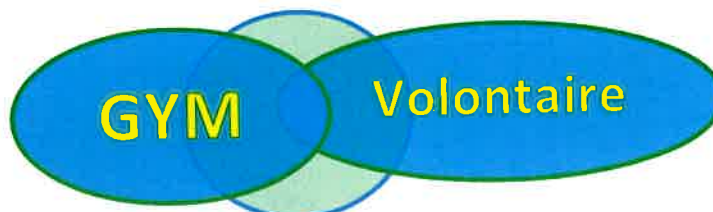
Réduction Couple : - 5 € par personne sur le total

Sport sur Ordonnance : Claveyson/La Motte/Mureils, Hauterives,
St Rambert d'Albon:

15 € (licence comprise) *pour 12 semaines (3 séances par semaine)*



G. V. Drôme des Collines



Lieux d'activités : contacts

Chanos Curson : (<i>gym vend. 8h55</i>)	Marie Edith MACHON	(06 32 55 28 95)
Chantemerle : (<i>gym vend. 10h10</i>)	Françoise DEPINOY	(06 23 54 03 19)
<i>Marche oxygène</i> : (<i>mercr. 14h30</i>)	Suzanne BOYER	(04 75 07 48 91)
Claveyson : (<i>gym mardi 10h</i>)	Isabelle BUISSON SIMON	(06 88 90 24 87)
<i>Marche nordique</i> : (<i>lundi 10 h</i>)	Régis ALLEMAND	(06 81 51 91 94)
<i>(mercredi 10h30 rythme modéré)</i>		
<i>Pilates-Stretching</i> (<i>jeudi 18h</i>)	Elsa STEUNOU	(06 76 90 00 79)
Hauterives (<i>gym vendr. 10h15</i>)	Jacqueline THOMAS	(04 75 68 83 90)
La Motte de Galaure (<i>gym lundi 19h30</i>)	Cécile SILVESTRE	(06 65 50 86 08)
Laveyron (<i>gym mercr. 19h</i>)	Hélène THIVILLIER :	(04 75 23 31 57)
<i>(gym mardi. 14h)</i>		
Lens-Lestang (<i>gym vendr. 9h</i>)	Rolande THIVOZ	(06 21 94 27 95)
Mureils (<i>gym vendr. 14h15</i>)	Ginette RIOU	(06 04 47 24 40)
Saint Uze (<i>gym mercr. 17h et. 18h15</i>)	Paulette HUYGHE	(06 17 85 96 65)
Saint Vallier (<i>gym lundi 14h15 et 17h30</i>)	Françoise POIRET	(06 79 16 04 38)
<i>Marche nordique</i> : (<i>mardi 18h30, jeudi 15h</i>)		

Sport sur ordonnance

Claveyson-Mureils-La Motte, Hauterives: Françoise GABET (06 65 37 09 28)

St Rambert d'Albon: Rose Marie COINDET (06 65 03 06 35)



G. V. Drôme des Collines

GYM

Volontaire

Sport sur ordonnance

Claveyson - La Motte de Galaure animatrice Françoise GABET (06 65 37 09 28)

- **Lundi de 15h15 à 16h15** : séance en extérieur (tantôt à Claveyson, tantôt à La Motte)

Début le lundi 27 septembre (RV place de la salle des fêtes à Claveyson)

- **Mercredi de 13h30 à 14h30** séance en salle (salle des fêtes de Claveyson)

Début mercredi 29 septembre salle des fêtes de Claveyson

Hauterives: animatrice Françoise GABET (06 65 37 09 28) 26gabet@gmail.com

- **Lundi de 13h30 à 14h30** : séance en salle (vers le tennis d'Hauterives)

Début le lundi 27 septembre (RV place de la salle des fêtes à Claveyson)

- **Mercredi de 15h15 à 16h15** séance en extérieur (vers le tennis d'Hauterives)

Début mercredi 29 septembre salle des fêtes de Claveyson

St Rambert d'Albon: animatrice Rose Marie COINDET (06 65 03 06 35)

- **Mardi de 10h à 11h:** séance en salle (ancienne crèche, allée des bougies)

- **Mercredi de 10 h à 11 h** séance en extérieur (RV même endroit)

Début le mardi 5 octobre 2021

+ une séance par semaine en autonomie : marche seul ou gym en visio

(aide de l'animatrice à distance)

SPORT SANTE
LABEL QUALITE CLUB
Ateliers ponctuels

Prévention des
chutes



GV Drôme des Collines

Association loi 1901, adhérente à la
Fédération Française d'Education Physique
et de Gymnastique Volontaire

Siège social: mairie de Claveyson

Présidente: Monique SROUSSI

Tel : 06-07-90-98-96



EPGV

Comité Départemental
Drôme - Ardèche

GYM

VOLONTAIRE

**DRÔME DES
COLLINES**



L'atout sport pour

ma Santé

Adultes et seniors

**Gym en
salle**



Animatrices diplômées

Formées aux techniques actuelles et à la pédagogie différenciée pour la prise en charge des adultes et des seniors

Variété des exercices :

- Eveil articulaire
- Equilibre, mémoire
- Renforcement musculaire
- Etirements, souplesse

.....Le tout en musique

récupération



**Marche
Nordique**

**Activités
de pleine
nature**



Détente

Une technique de marche avec bâtons

pour:

- S'oxygéner
- Solliciter 80% des muscles
- Améliorer les fonctions cardio-respiratoires
- Alléger le travail des articulations

**Plaisir Convivialité
Bien être**

PRESCRIPTION D'ACTIVITE PHYSIQUE



Date de la prescription :

Activités recommandées

- Endurance Cardio-respiratoire
- Renforcement musculaire
- Souplesse
- Equilibre

Restrictions

- Cardio-vasculaires : Fréquence Cardiaque à ne pas dépasser :
- Articulaires : articulation à ne pas solliciter :
- Eviter les exercices statiques en poussée

Contre indications

G.V.Drôme des Collines

Association loi 1901

Siège social: *mairie de Claveyson*

Présidente: *Docteur Monique Marien Sroussi*

06-07-90-98-96

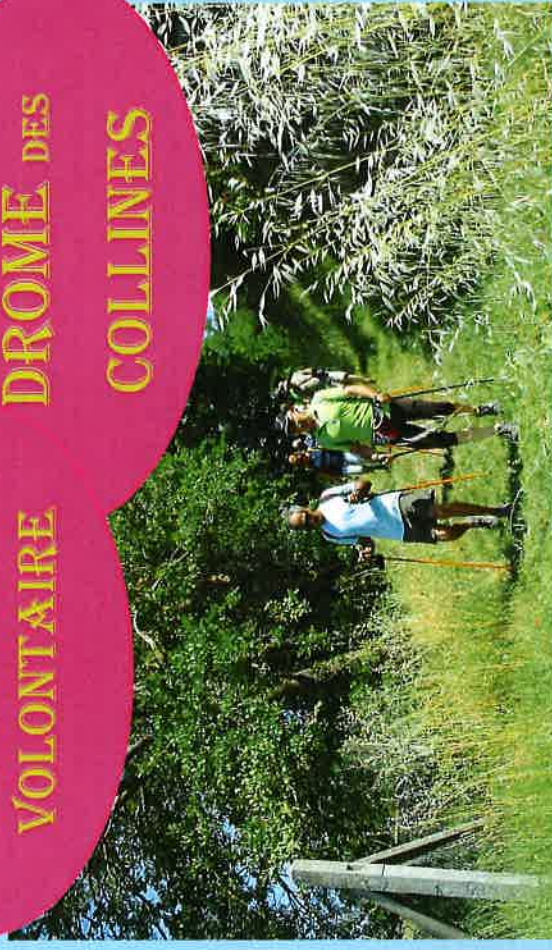
Porte de
Drôme Ardèche
Communauté de communes



GYM

VOLONTAIRE

DRÔME DES
COLLINES



Sport sur Ordonnance

Votre patient est atteint de maladie chronique

Selon les recommandations de la HAS

Vous lui conseillez une activité physique

Vous faites une
PRESCRIPTION

D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Activités Physiques Adaptées...
... à l'état de santé de votre patient

Selon vos recommandations

ENCADRÉES PAR UN ANIMATEUR EPGV
QUALIFIÉ A.P.A.



PACK
SPORT
SANTÉ

Des séances multi-activités en petits groupes

Une Séance en salle
Encadrée

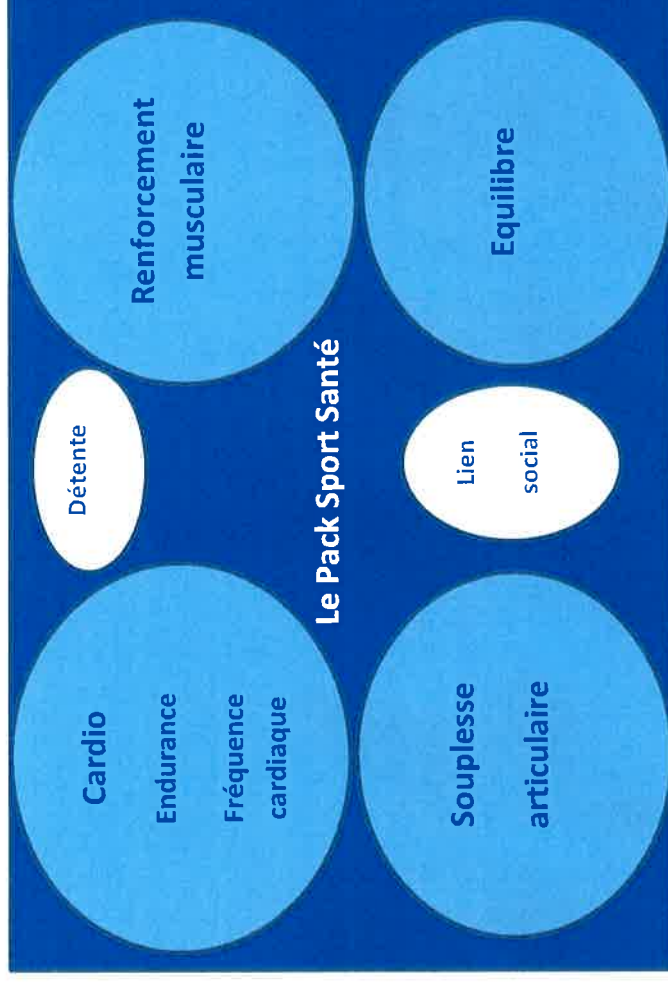
Une Séance en extérieur
Encadrée

Une Séance en autonomie avec vidéo et
appel téléphonique de l'animateur

Réadaptation de phase III, après kinésithérapie

Objectif :

Améliorer la condition physique et l'état de santé du patient



Un livret de suivi fera le lien entre

L'animateur, le pratiquant et son médecin

Un BILAN vous sera transmis à l'inclusion, à 3 mois et 8 mois :

VO2 max évalué par le test de marche de 6 mn

Fréquence cardiaque de repos

Echelle de Borg (auto-évaluation dyspnée, asthénie)