



# SPORT SANTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Ce fascicule a pour objectif de présenter les structures qui peuvent vous soutenir dans la pratique d'une activité physique, adaptée à votre âge et à votre état de santé, sur tout le territoire de la ville de Caluire-et-Cuire.

2 2  
0 0  
2 2  
4 5



# FELICITATIONS !

La CPTS Caluire ainsi que les professionnels de santé de Caluire sont heureux de vous offrir ce guide qui recense l'offre en sport-santé proposée par les associations et/ou clubs caluirards.

La première partie s'adresse aux personnes ayant intégré le sport-santé de la CPTS et qui ont une prescription médicale pour une activité physique.

La pratique d'une activité physique adaptée doit être encadrée par un professionnel (paramédical, enseignant en APA, éducateur sportif diplômé) et se base sur les aptitudes des personnes ayant des besoins spécifiques.

La seconde partie est destinée à toute personne souhaitant réaliser une activité physique au sein d'une structure caluirarde, encadrée par des professionnels du sport.

Certaines mutuelles proposent des remboursements. Renseignez-vous auprès de la vôtre.

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AVEC UN ENSEIGNANT DIPLÔMÉ APA

1 INITIATIV

2 JAAC

3 Maison sport santé  
Croix-Rousse

Partie 1

# INITIACTIV

14 Rue Pasteur

initiactiv-apa.com

## Quoi ?

Bouger pour sa santé :

Prévention des chutes

Relevé de sol

Équilibre

Gym douce

Bouger pour bien vieillir :

Prévention des chutes

Relevé de sol

Équilibre

Gym douce

**Adapté aux personnes en fauteuil ?** Non

**Accessibilité entre 50 et 70 ans ?** à partir de 60 ans

**Accessibles aux pathologies physiques ?** Oui, si autonome

**Accessibles aux pathologies psychiques ?** Non



## Quand ?

Mercredis matins de 9h30 à 11h30

## Combien ?

100€ / trimestre

## Contact :

laury.initiactiv@gmail.com ou 06.23.92.48.84



### Quoi ?

Activités physiques adaptées, APA Form+, dans le cadre du programme Atoutform' de la FSCF (renforcement musculaire, Pilates, yoga/stretching/relaxation)

**Adapté aux personnes en fauteuil ?** *Oui*

**Accessibilité entre 50 et 70 ans ?** *Oui*

**Accessibles aux pathologies physiques ?** *Oui*

**Accessibles aux pathologies psychiques ?** *Oui si autonome ; sinon bilan à faire au préalable*



### Quand ?

APA : lundi de 18h30-20h et jeudi 11h-12h30

Tai chi chuan Atoutform' : mercredi de 17h-18h et de 18h15-19h15

Gym Douce Atoutform' : jeudi de 11h30-12h30

Maison des associations Ferber : vendredi de 9h30-10h30

PSH : créneau dédié ou en inclusion dans les cours ordinaires

### Combien ?

Adhésion JAAC annuelle (proratisée) :

APA : 315€ - Tai Chi Chuan : 295€ - Gym douce : 295€

DAPAP (tarifs pour 36 séances) :

solidaire C2S : 20€ - non imposable : 50€ - imposable : 70€

### Contact :

Accueil 04.78.08.11.73 ou mail : jacaluire@gmail.com

# MAISON SPORT SANTE CROIX-ROUSSE

103 Grande Rue de  
la Croix-Rousse

## Quoi ?

Bilan de dyspnée comprenant : EFR, test de marche, testing musculaire +/- épreuve d'effort, en début, milieu et fin de cycle.

Pour les patients d'ALD : séances en petits groupes pour débiter ou maintenir un niveau minimum d'activité physique.

Pour les patients très déconditionnés : 2 séances par semaine pour un travail en endurance/renforcement musculaire et APA.

Pour les patients en parcours oncologie : séances d'APA sur l'hôpital.

**Adapté aux personnes en fauteuil ?** Non

**Accessibilité entre 50 et 70 ans ?** Oui

**Accessibles aux pathologies physiques ?** Oui

**Accessibles aux pathologies psychiques ?** Non



## Quand ?

Tous les jours : 2 séances matin et après-midi (séance de 1h30)  
Un programme d'APA est composé de 2 séances/semaine (endurance et renforcement musculaire) pendant 3 mois (24 séances au total)

## Combien ?

**Gratuites** pour les patientes atteintes d'un cancer du sein  
Prise en charge CPAM si patient atteint de BPCO et avec prescription médicale

## Contact :

Email : [missionsante.cptscauire@gmail.com](mailto:missionsante.cptscauire@gmail.com)  
ou 06.61.53.31.23



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC UN EDUCATEUR SPORTIF

4 Cap Séniors

5 CLEF

6 ALEGRIA

7 ALC Basket

8 CSC Caluire

9 Gym volontaire  
Montessuy

10 Cercle de l'aviron

11 Gym volontaire  
du Vernay

**Partie 2**

## **Quoi ?**

*Sport Santé (voir CSC et Cap Séniors)*

*Basket santé Educateur*

*1 entraînement par semaine (hors vacances scolaires et jours fériés)*

**Adapté aux personnes en fauteuil ?** *Oui si autonome au Gymnase Sénart et pas de handicap lourd*

**Accessibilité entre 50 et 70 ans ?** *A partir de 70 ans si autonome*

**Accessibles aux pathologies physiques ?** *Oui si autonome (présence d'ascenseur mais salle en sous-sol)*

**Accessibles aux pathologies psychiques ?** *Oui*



## **Quand ?**

Samedi 9h-10h

## **Combien ?**

Licence annuelle 170€ pour un entraînement par semaine de septembre à juin

## **Contact :**

Mr Jordan Martinez 06.63.55.74.09



## Quoi ?

*Salle musculation adaptée aux séniors : par petit groupe individualisé (créneau à réserver sur appli mobile ou par tél.)*

**Adapté aux personnes en fauteuil ?** *Oui*

**Accessibilité entre 50 et 70 ans ?** *Oui*

**Accessibles aux pathologies physiques ?** *Oui*

**Accessibles aux pathologies psychiques ?** *Oui*



## Quand ?

Du lundi au vendredi de 8h-20h et samedi de 8h-13h

## Combien ?

79€ avec engagement/mois

## Contact :

1er rdv sur place, ou tél : 04 72 00 25 46

# CAP SENIORS

Gymnase Geoffray  
www.ville-caluire.fr

## **Quoi ?**

Cours gym douce et tonic, aquagym

Certains cours à la résidence Mary Lyan ou Espace sportif Charles Geoffray (quelques ateliers pour adaptation aux capacités de chacun)

Groupe de 20

**Adapté aux personnes en fauteuil ?** Oui pour les cours de gym douce à la Résidence Marie Lyan

(Attention au nombre de personnes qui peut ne pas convenir)

**Accessibilité entre 50 et 70 ans ?** + de 60 ans

**Accessibles aux pathologies physiques ?** Être mobile

**Accessibles aux pathologies psychiques ?** Oui, si autonome



## **Quand ?**

Gym douce : lundi et jeudi 9h-11h

Gym Tonic : mardi 9h-11h/14h30-15h30 - vendredi 9h-11h

Aquagym - cours sur inscription

## **Combien ?**

Annuel (inclus rencontres festives)

Cours individuel : non Caluirard 205€ - Caluirard 156€

Inscription en couple : non Caluirard 173 € - Caluirard 128€

## **Contact :**

CCAS Caluire

04.78.98.80.84 voir aussi sur le Forum Des Associations



10

## Quoi ?

*Entraînement adapté aux personnes touchées par le cancer, l'obésité, le diabète, les cardiopathies*

**Adapté aux personnes en fauteuil ?** *Non*

**Accessibilité entre 50 et 70 ans ?** *Oui*

**Accessibles aux pathologies physiques ?** *Cas par cas sur évaluation*

**Accessibles aux pathologies psychiques ?** *Burn out uniquement*



## Quand ?

Lundi et vendredi de 10h-12h

## Combien ?

338€ /an de septembre au 31 juillet

Demi-cotisation à partir d'avril

## Contact :

Pauline KOZAK : 07.50.70.16.85

# CLEF

**Jardin d'Emy et 37  
avenue Gal de Gaulle**  
www.clefpeissel.fr

## **Quoi ?**

*Gym douce, marche*

*Yoga*

**Adapté aux personnes en fauteuil ?** *Non*

**Accessibilité entre 50 et 70 ans ?** *Oui et au-delà*

**Accessibles aux pathologies physiques ?** *A déterminer à la rentrée*

**Accessibles aux pathologies psychiques ?** *A déterminer à la rentrée*



## **Quand ?**

Gym douce EMY (Marche) : mardi de 9h30-10h30

Gym Vernay (Marche) : mardi 10h15-11h15

Autres marches :

Judi selon programme du trimestre

Mardi 13h15 et mercredi 9h30

Yoga :

Mardi de 14h30-16h00

## **Combien ?**

Adhésion : 40€

TARIF ANNUEL EMY / VERNAY / YOGA : 130€

De octobre à fin juin 30 séances

Tarif autres marches

1€ + covoiturage

## **Contact :**

Tél : 04 72 27 01 03 - clef.peissel@orange.fr



## Quoi ?

*Gym douce, Relaxation, cours collectifs (10 max.), intervenant muscu-santé, vélos assis, rameurs, vélos élyptiques, vélos semi-couchés*

**Adapté aux personnes en fauteuil ?** *Possible (2 places de parking tout près)*

**Accessibilité entre 50 et 70 ans ?** *Oui si autonome*

**Accessibles aux pathologies physiques ?** *Oui*

**Accessibles aux pathologies psychiques ?** *Oui ; en fonction du degré d'autonomie ; bienvenue aux accompagnateurs*



## Quand ?

Jeudi soir de 18h-19h (mobilité réduite)  
Vendredi de 9h30-10h30 (plus axé cardio)

## Combien ?

Fonction des revenus et du fonction du quotient familial  
1 Essai gratuit sur réservation

## Contact :

Sandrine 04.72.27.44.10

# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE CALUIRE 3C

1 Rue CURIE  
www.gvcaluire3c.fr

## **Quoi ?**

Gym APA après cancer - sur ordonnance

Gym douce

Aquagym

Marche nordique

**Adapté aux personnes en fauteuil ?** Non

**Accessibilité entre 50 et 70 ans ?** Uniquement après cancer pour les cours APA

**Accessibles aux pathologies physiques ?** Si autonome

**Accessibles aux pathologies psychiques ?** Non



## **Quand ?**

38 cours/semaine dont 2 cours après cancer - à voir sur  
<https://www.gvcaluire3c.fr>

## **Combien ?**

Fonction du nombre de cours choisis  
Cours après cancer, gratuits pendant 2 ans

## **Contact**

gvcaluire3c@hotmail.fr  
site internet en construction



# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DU VERNAY

37 avenue  
Général de Gaulle  
[www.gymcaluirevernay.fr](http://www.gymcaluirevernay.fr)

## Quoi ?

*Gym adaptée et/ou actigym pour les séniors uniquement !  
Maintien de l'autonomie. Groupe jusqu'à 16 personnes*

**Adapté aux personnes en fauteuil ?** *Non*

**Accessibilité entre 50 et 70 ans ?** *A partir de 70 ans si autonome*

**Accessibles aux pathologies physiques ?** *Oui si autonome (présence d'ascenseur mais salle en sous-sol)*

**Accessibles aux pathologies psychiques ?** *Oui*



## Quand ?

Lundi 10h15-11h15 et vendredi de 9h-10h

## Combien ?

33 semaines de pratique (démarrage mi-sept.) 1 cours fixe  
112€/an + 33,5€ licence soit 145,5€

## Contact :

Mme ROULEAU Chantal : 09.50.25.05.41



# CARTE DES ASSOCIATIONS



① INITIACTIV

② JAAC

③ Maison sport santé  
Croix Rousse

④ Cap Séniors

⑤ CLEF

⑥ ALEGRIA

⑦ ALC Basket

⑧ CSC Caluire

⑨ Gym volontaire  
Montessuy

⑩ Cercle de l'aviron

⑪ Gym volontaire  
du Vernay

**Les tarifs et horaires indiqués sont ceux proposés pour l'année 2024-2025. Certaines structures peuvent accueillir de nouveaux membres en cours d'année, d'autres sont déjà au complet. Nous vous invitons à prendre directement contact avec la structure pour avoir des informations précises.**

Email

[secretariat.cptscauire@gmail.com](mailto:secretariat.cptscauire@gmail.com)

Téléphone  
04.72.07.14.29

Site  
[www.cpts-caluire.fr](http://www.cpts-caluire.fr)

Adresse  
14 rue Pasteur  
69300 Caluire-et-Cuire