

Un programme pour tous

Inscrit dans le plan national « sport-santé-bien-être », Atoutform' s'adresse autant aux personnes soucieuses de pratiquer des activités (sportives et culturelles) régulières et adaptées à leur capacité physique, leur rythme de vie, etc. qu'aux personnes fragilisées par la maladie, le handicap ou l'âge.

Les besoins de ces publics étant différents, Atoutform' se décline en 3 thématiques pour y répondre : **Atout +**, **Form +** et **Bouge +**.

Atout+

offre l'opportunité de lutter contre l'inactivité en pratiquant une activité physique ou culturelle régulière proche de chez soi, dans une association FSCF engagée dans une démarche de promotion de la santé.

Form+

propose une pratique adaptée à toute personne porteuse d'une fragilité de santé avec un suivi et un accompagnement personnalisés.

Bouge+

s'adresse aux personnes souhaitant lutter contre la sédentarité en augmentant la quantité de déplacements actifs dans leur quotidien.

Témoignages

Delphine Espérance et Vaillantes de Brignais - Danse Form+

« Convivialité, bonne humeur, vitalité, confiance en soi sont les mots qui me viennent à l'esprit quand je pense à la danse Form+. Elle a permis à mon corps de reprendre vie et a été source d'oxygène et d'échappatoire pour moi. »

Romain Excelsior de Chaponost - Gym santé Form+

« La gym santé est pour moi une ouverture qui me permet de continuer à pouvoir entretenir mon corps par des exercices adaptés. Cette activité de groupe me permet d'échanger et de m'ouvrir à d'autres »

Nos partenaires



Actions soutenues par



Activités physiques adaptées pour tous



Découvrez les associations du Rhône
qui vous accueillent dans les activités
Atout+, Form+ et Bouge+

Atout+
Préserver sa santé

Form+
Adapter sa pratique

Bouge+
Bouger au quotidien

Les cours Form+ sont encadrés par des enseignants en activité physique adaptée (diplôme universitaire de niveau licence ou plus), des éducateurs sportifs et animateurs fédéraux.

Tous sont formés pour accueillir des publics à besoins particuliers ou spécifiques.

Villefranche-sur-Saône

Fontaine-sur-Saône

Caluire-et-Cuire

Lyon 4ème

Tassin-la-Demi-Lune

Lyon 6ème

Chaponost

Brignais

La Mulatière

Saint-Symphorien-sur-Coise

Grigny

Vernaison

Saint-Romain-en-Gal

0 40 km

Mise à jour : 01/01/2021

© comerals.com

Vous souhaitez plus de renseignements sur ces activités
et sur le programme santé Atoutform' sur votre territoire ?
cd.rhone.sportsante@gmail.com / 07 81 47 27 88 / www.rhone.fscf.asso.fr

ALERTE SPORTIVE DE SAINT-ROMAIN-EN-GAL

Gym Form'
Lundi 8h45 - 9h45
Lundi 19h30 - 20h20

Détente Bien-être
Mardi 8h45-9h45

Irène Gatet : 06 68 32 88 65

CERCLE BELLECOMBE LYON (6E)

Pilates santé Form+
Jeudi 10h00 - 11h00
Jeudi 11h00 - 12h00

Marche nordique Form+
Lundi 10h - 12h

Ma pause pilates
Mardi 17h00 - 18h00
Mardi 18h00 - 19h00

Standard : 04 78 24 18 71



Enseignant
APA

Cours sur
chaises

Activité en
plein air

CRAN DE TASSIN

Gym douce Form+
Mardi 11h00 - 12h00
Mardi 12h00 - 13h00

Multiactivité Form+
Mardi 18h30 - 19h30
Mardi 19h30 - 20h30

Marche nordique Form+
Mardi 14h00 - 15h30 (Contact : 06 86 70 47 04)

Marie-Christine Desseignat : 06 74 99 77 97

JEANNE D'ARC ALOUETTES DE CALUIRE

Activité physique adaptée Form+
Lundi 18h30 - 20h00
Jeudi 11h00 - 12h30

Tai chi chuan Form+
Mercredi 17h00 - 18h00
Mercredi 18h15 - 19h15

Gym douce Form+
Jeudi 11h30 - 12h30 (Contact : 06 74 61 06 62)

Standard : 04 78 08 11 73

ESPÉRANCE ET VAILLANTES DE BRIGNAIS

Danse Form+
Mercredi 19h30 - 20h30

Activité physique adaptée Form+
Lundi 14h00 - 15h00
Jeudi 14h00 - 15h00
Jeudi 15h00 - 16h00

Véronique Pinel : 06 63 82 50 66

LYON PESD (4E)

Activité physique adaptée Form+
Vendredi 12h00 - 13h30
Vendredi 18h45 - 19h45

Standard : 04 78 27 89 82

SAINT-LOUIS-RUCHE (FONTAINES-S-SAÔNE)

Gym APA seniors Form+
Lundi 9h00 - 10h00
Vendredi 11h00 - 12h00

Alexia Kyriakides : 06 45 45 17 05

ÉTINCELLE DE VERNAISON

Pilates Form+
Mardi 18h00 - 19h00

Gym ballon Form+
Mardi 19h00 - 20h00

Marche nordique Form+
Jeudi 9h00 - 10h30

Gym douce Form+
Jeudi 10h45 - 11h45

Ghyslaine Thiermant : 06 81 44 14 60

LA SYMPHORIETTE (SAINT-SYMPHORIEN-SUR-COISE)

Activité physique adaptée Form+
Mardi 14h00 - 15h00

Véronique Crozier : 06 79 09 27 87

EXCELSIOR DE CHAPONOST

Gym adaptée et respiratoire Form+
Lundi 11h00 - 12h00

Annick Brut : 06 95 47 56 27

VIGILANTES DE GRIGNY

Activités adaptées Form+
(orienté personnes surpoids / obésité)
Mercredi 17h15 - 18h15

Qi gong adapté
Mardi de 16h30 à 18h00

Corinne Chavanoud : 06 87 14 77 11

GYMNASTIQUE CLUB LA MULATIÈRE

Activité physique adaptée Form+
Lundi : 16h00 - 17h00
Lundi : 17h15 - 18h15

Arnaud Zimmermann : 06 58 50 51 21

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ENFANTS ET ADOLESCENTS

LYON PESD (4E)

Activ'ion sport (Multisport et jeux sportifs)
Collégiens atteints ALD - trouble DYS - Obésité - TDAH

Mercredi 18h45 - 19h30

Standard : 04 78 27 89 82

SAINT-LOUIS-RUCHE (FONTAINES-S-SAÔNE)

Adapta' gym (Activités gymniques et éveil corporel)
6 à 10 ans handicap moteur et mental

Mercredi 11h00 - 12h00

Alexia Kyriakides : 06 45 45 17 05