

Programme des Activités Physiques Adaptées de l'AFD 06

Petit Rappel : Pour toute présence aux activités physiques proposées, veuillez-vous inscrire par téléphone au **06.74.71.18.11** ou alors à l'adresse mail suivante : afd.06activites@gmail.com

Il est nécessaire de rappeler pour toute présence aux activités de vous **Munir de votre lecteur de Glycémie** (la glycémie sera prise en début et en fin d'activité), **d'une bouteille d'eau**, ainsi que de **sucres et/ou de gâteau** en cas d'hypoglycémie.

Voici le Programme des Activités Physiques Adaptées de la **Semaine 12** :

- **Lundi 16 Mars 2020** : **GYM DOUCE** : RDV **9h25** à la **VILLA MEDICIS** à Saint Laurent du Var.
 - o Adresse : *811 Avenue Du General De Gaulle, Villa Medicis, 06700 Saint-Laurent-du-Var*
- **Lundi 16 Mars 2020**: **YOGA** : RDV **14h45** à Prana Yoga – Atelier du Souffle (**5 euros de participation**)
 - o Adresse : *14 Rue Penchienatti 06000 Nice*
- **Mardi 17 Mars 2020**: **AQUAGYM** : RDV **14h45** à la **PISCINE** Saint François.
 - o Adresse : *13 Place Saint-François, 06300 Nice*

AQUAGYM : INSCRIPTION OBLIGATOIRE PLACES LIMITEES (20 Personnes Maximum) au plus tard LE LUNDI 16 MARS

- **Mercredi 18 Mars 2020**: **AQUAGYM** : RDV **9h15** à la **PISCINE** Falicon (Nice Nord).
 - o Adresse : *13 Boulevard Comte de Falicon, 06100 Nice*
- **Jeudi 19 Mars 2020** : **GYM DOUCE** : RDV **9h25** à la **VILLA MEDICIS** à Saint Laurent du Var.
 - o Adresse : *811 Avenue Du General De Gaulle, Villa Medicis, 06700 Saint-Laurent-du-Var*
- **Jeudi 19 Mars 2020**: **GYM DOUCE** : RDV **13h45** à la **Maison des associations de Saint-Roch**
 - o Adresse : *50 boulevard Saint Roch, 06300 Nice*
- **Jeudi 19 Mars 2020** : **AQUAGYM** : RDV **16h45** à la **Villa MEDICIS**. **(2 PLACES UNIQUEMENT pour le moment)**
 - o Adresse : *811 Avenue Du General De Gaulle, Villa Medicis, 06700 Saint-Laurent-du-Var*
- **Vendredi 20 Mars 2020**: **MARCHE** : RDV **9h45** à la **fontaine de la Place Garibaldi**. (direction la réserve)
 - o **Comment s'y rendre** : *En TRAMWAY - Arrêt « Garibaldi »*
- **Vendredi 20 Mars 2020** : **AQUAGYM** : RDV **10h45** à la **Villa MEDICIS**. **(2 PLACES UNIQUEMENT pour le moment)**
 - o Adresse : *811 Avenue Du General De Gaulle, Villa Médicis, 06700 Saint-Laurent-du-Var*