



ACTIVITÉS PRINCIPALES

Le programme de réhabilitation est proposé par Occitan'air par l'intermédiaire de notre association APRES Montpellier. Les Activités Physiques Adaptées sont encadrées par des enseignants spécialisés en APA.

❖ Multi-activités physiques en salle

- à **Montpellier** : lundi 9h30 à 11h30
au gymnase Albert Batteux (rue François Joseph Gossec, près du magasin Métro)
- à **Clapiers** : lundi et vendredi 12h à 14h
au complexe sportif Joël Abati (rue du Paraguay)
- à **St Clément de Rivière** : vendredi 12h à 14h (dont 30 mn de vélo)
à la Clinique du Pic St Loup (96 avenue Saint Sauveur)

❖ Marches en plein air

- à **Montpellier et ses environs** : un mardi et un jeudi par mois, d'une durée d'environ 2h, adaptées au niveau des participants. Les lieux sont précisés dans la Lettre mensuelle.

❖ Groupes de parole

- à **Montpellier** : 3 ou 4 réunions de 1h30 à 2h par an, au siège d'Occitan'air (Espace Henri Bertin Sans, Bat A, 59 avenue de Fès)

❖ Ateliers d'éducation thérapeutique (ETP)

- 4 ateliers au choix des participants sur la base d'un programme annuel

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

En plus du programme de base, d'autres activités sont organisées en fonction des subventions accordées à notre association. En ce moment, les adhérents peuvent choisir de participer aux activités suivantes :

❖ Yoga respiratoire

- à **Clapiers** : mercredi 10h à 11h au Complexe sportif Joël Abati - salle annexe (rue du Paraguay)
- à **Montpellier** : jeudi 10h à 11h à la salle Svatta Yoga (465 Av du Pont Trinquat)

❖ Aquagym

- à **St Clément de Rivière** : mercredi 12h30 à 13h30
à la Clinique du Pic St Loup (96 avenue Saint Sauveur)

❖ Marche nordique

- à **Montpellier et ses environs** : 2 mardis par mois de 10h à 11h30, adaptée au niveau des participants. Les lieux sont précisés dans la Lettre mensuelle.

Nos subventionneurs :

CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE L'HERAULT
(CFPPA HERAULT)



Nos partenaires :

