CPTS HAUTE TARENTAISE
Montagne · Vallée · Hôpital

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À TOUS
Secteur : AIME

MAJ : Juin 2026



Début d'activité	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8:30				Gym équilibre & mobilité, debout Granier	Gym équilibre & mobilité, debout Aime
9:00		Activité adaptée sur chaise , + de 70 ans Aime			
9:15		Pilate inclusif (dont femmes enceintes) Aime			
9:30				Gym douce senior Debout & sur chaise Aime	Gym mémoire, Sur chaise Aime
10:00	Gym douce senior Debout et au sol Macôt				
10:30			Basket santé Salle des fêtes de Villette		
11:00				Activité adaptée troubles cognitifs Aime	Gym équilibre & mobilité, debout La Côte d'Aime
12:15					Yoga Dynamique Pour tous Aime
14:00		Activité adaptée sur chaise , + de 70 ans Bellentre		Gym douce senior Peisey Nancroix Remise en Mouvement Aime	
15:00	Seniors & mouvement Bellentre				
15:15	Activité adaptée Parkinson Aime				
15:30				Pilates adapté Peisey Nancroix	
17:00			Maladies chroniques - de 65 ans Aime		
18:00		Pilate Toutes pathologies Landry	Remise en mouvement Aime		
18:30	Renfo et mobilité Tout public Landry				

Julien Bahlau · Sarah Ducrocq · Pauline Kunegel · Mélissa Blanc Besnard · Olivia Piget · MC. Merel · F. Viaud

CONTACT

Julien Bahlau
07.69.32.30.98
geckosport@outlook.fr

Pauline Kunegel
06 33 87 58 87
pauline.kunegel@gmail.com

Sarah Ducrocq
06.75.92.49.34
osportbienetre@gmail.com

Flora Viaud
06.83.09.32.23
flora.viaud.mk@gmail.com

Mélissa Blanc Besnard
mbb2107@gmail.com

Olivia Piget
06.78.61.56.69
capacites73@gmail.com

Marie Claire Merel
06.10.65.90.59
marieclairemerel@gmail.com

LES ACTIVITÉS EN DÉTAIL (ENSEIGNANTS / ÉDUCATEURS SPORTIFS SPÉCIALISÉS EN APA / KINÉSITHÉRAPEUTE)

JULIEN BAHLAU

Activités / publics	Lieu & Créneau	Tarifs
Groupe France Parkinson	Aime, Lundi, 15h15-16h15,	27€/an (+cotisation France Parkinson)
Activité adaptée sur chaise, + de 70 ans, renfo musculaire adapté, équilibre et mémoire.	Aime, Mardi, 09h-10h	Gratuit (pris en charge pendant 1 an par la MSP d'Aime). Réservées aux primo entrants, n'ayant pas bénéficié du dispositif et orientés par le médecin/ infirmière asalée.
Activité adaptée sur chaise, + de 70 ans renfo musculaire adapté, équilibre et mémoire.	Bellentre, Mardi, 14h-15h	Personnes ayant bénéficié d'un an de prise en charge par la MSP. Cotisation annuelle 230€/an, à verser directement à Gecko Sport.
Activité APA spéficique Maladies chroniques Adultes - de 65 ans	Aime, Mercredi, 17h-18h	230€/an - suite du groupe APA Remise en mouvement. Continuité de l'activité après avoir bénéficié d'un an offert par la MSP
Activité APA Remise en mouvement Patients orientés par le médecin/ infirmière asalée	Aime, Mercredi, 18h-19h	Gratuit : Pris en charge par la maison de santé d'Aime la 1ère année d'activité (primo entrants).
Gym équilibre & mobilité, debout Pour les séniors actifs	Granier, Jeudi, 08h30-09h30, Aime , Vend. , 08h30-09h30 La côte d'Aime, Vend., 11h-12h	Cotisation annuelle 200€/an (ou formule au trimestre à la côte d'Aime)
Gym mémoire, sur chaise	Aime, Vendredi, 09h40-10h40	200€/an

SARAH DUCROCQ

Activités / publics	Lieu & Créneau	Tarifs
Gym douce senior actif Debout et au sol	Macôt-la-Plagne - Lundi 10h-11h	61€ / trimestre ou 7€/séance
Gym Senior sur chaise et debout	AIme - Jeudi 9h30-10h30	3€ / séance
Activité adaptée troubles cognitifs	Landry - Jeudi 11h-12h	Infos directement auprès de l'accueil de jour
Senior sur chaise et debout	Peisey-Nancroix Jeudi 14h30-15h30	85€ l'année (participation financière de la mairie)
Pilates adapté	Peisey-Nancroix Jeudi 15h30-16h15	16€ la séance - 140€ la carte de 10 séances

P. KUNEGEL

Activités / publics	Lieu & Créneau	Tarifs
Abdos, renfo, mobilité et yoga	Landry, Lundi 18h30	6 €/cours au semestre ou 90€ pour 10 cours
Pilates inclusif ouvert à TOUS y compris femmes enceintes et maman avec leur bébé	Aime, Mardi 9H15	10€/cours
Yoga dynamique	Aime Vendredi à 12H15	10€/cours

M. BLANC BESNARD

Activités / publics	Lieux & Créneau	Tarifs
Pilates, Toutes Pathologies, Public : Intermédiaire	Landry, Mardi 18h	Voir avec le professionnel

OLIVIA PIGET

Activités / publics	Lieux & Créneau	Tarifs
Remise en mouvement, maintien de la condition physique et de l'autonomie, retour à l'activité après blessures (lien avec prise en charge kiné)	Aime, Cabinet de kiné de la MSP Jeudi, 14h-15h	15€/séance

M.C. MEREL

Activités / publics	Créneau	Tarifs
Seniors et mouvement - Activité physique adaptée à l'âge	Bellentre, lundi 15h-16h	7€/séance

F. VIAUD

Activités / publics	Créneau	Tarifs
Basket santé - Ouvert à tous	Salle des fêtes de Villette Les mercredis, de 10h30 à 12h	Licence Vivre Ensemble (FFBB), 160€/an (=30séances). 2 séances découvertes possible (10€ la séance, déductible)

LES ACTIVITÉS BIEN ÊTRE (NON PRÉSENTÉES SUR LE PLANNING)

EAC d'Aime

04.79.55.57.14 - accueil@eac-aime.com

Activités / publics	Lieu	Créneau	Tarifs
Gymnastique sénior	Voir avec le professionnel	Voir avec le professionnel	Voir avec le professionnel

ASA

Secrétariat - 07.70.10.20.37 - www.asa73.fr

Activités / publics	Lieu	Créneau	Tarifs
Activités adulte (salle de musculation, yoga, pilate,tai ji quan/qi gong)	Gymnase d'Aime	Voir sur le site ou avec le professionnel	adhésion asa + licence + cotisation activité
Aquagym	Tourmaline (Aime)		
Gymnastique sénior - à partir de 60 ans	Gymnase d'Aime	mardi / jeudi 17h/18h	

Jean Marc KLEIN

klein.jeanmarc@free.fr

Activités / publics	Lieu	Créneau	Tarifs
Qi GONG style Chen - Tout public	Stade de foot Rosuel ou Gymnase école Peisey	Mardi et jeudi 8h / 9h30 - en été	Voir avec le professionnel

Olivia PIGET

cabinet kiné MSP - 811 avenue de Tarentaise Aime

Activités / publics	Lieu	Créneau	Tarifs
Renforcement musculaire, circuit training, activité aérobie - Public : adulte /ado	Voir avec le professionnel		

GM La Gym

Muriel Godinot - 06.74.99.07.93

Activités / publics	Lieu	Créneau	Tarifs
cardio et renforcement sur bosu	Salle du Perrey - LANDRY	Mardi 18h30	6 €/cours au semestre ou 90€ pour 10 cours
Hiit renfo global du corps avec ou sans poids	via ZOOM	Jeudi 18h15	6,50€/cours

Vous êtes un professionnel, vous proposez de l'activité physique adaptée et vous n'apparaissez pas sur le document ? Contactez nous !