CPTS HAUTE TARENTAISE
Montagne · Vallée · Hôpital

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À TOUS
Secteur : HAUTE TARENTAISE

MAJ : oct. 2026



Début d'activité	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8:30	BSM 8h30 : Pilates 9h15 : Pilates 10h15 : Vitalité	Pilates G. David Seez Renforcement Global adapté BSM Seniors & mouvement BSM BSM 8h40 : Aplomb 9h30 : Stretching 10h30 : stretching 12h15 : Yoga	Seniors & mouvement Séez Remise en mouvement BSM Cabinet Bourgeat Yoga thérapeutique BSM - Cabinet Bergentrum Seez 10h30 : Vitalité 11h20 : Stretching 12h15 : Pilates Pilates C. Richaud Seez	Pilates prénatal BSM (1 jeudi /2) Equilibre et mobilité BSM Activité adaptée post cancer BSM - Galaxy	
9:00					
9:30					
10:00					
10:15					
10:30					
11:30					
12:00					
12:15		Rose Pilates BSM			Pilates BSM
14:00		Pilates adapté BSM	Remise en mouvement BSM - Salle le Chorus Gym mémoire BSM La Roselière		
14:15					
14:20		Pilates Coline Richaud Seez			
15:30			Maladies chroniques BSM Le Chorus Gym douce BSM Le Chorus		
17:00					Rose Pilates BSM
17:15	BSM 17h15 : Vitalité 18h15 : Yoga				
18:00		Pilates BSM			
18:30	Pilates BSM	Pilates C. Richaud Seez		Pilates C. Richaud Seez	

J. Bahlau
O. Piget
S. Ducrocq
Séez Kiné Sport
R. Vincent
C. Boetti Taillebois
MC. Merel
M. Canou
A. Strebler

CONTACT

Julien Bahlau
07.69.32.30.98
geckosport@outlook.fr

Séez Kiné Sport
04.79.01.00.06

Marie Claire Merel
06.10.65.90.59
marieclairemerel@gmail.com

Olivia Piget
06.78.61.56.69
capacites73@gmail.com

Roxane Vincent
vincent.roxane@gmail.com

Marie Canou
06.81.42.78.43
mariecanoupro@gmail.com

Sarah Ducrocq
06.75.92.49.34
osportbienetre@gmail.com

C. Boetti Taillebois
06.70.30.60.51
corinne.taillebois73@icloud.com

Anne Strebler
cabinet de l'Ormelune
04.79.00.22.22

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

JULIEN BAHLAU

Activités / publics	Lieu & Créneau	Tarifs et infos
Gym mémoire. Sur chaise, public peu autonome et actif.	BSM La Roselière, Mercredi 14h15-15h15	Gratuit (Payé par la Roselière.) Pour les résidents + extérieurs si places. Pour s'inscrire, appeler au 04.79.07.10.85
Equilibre et mobilité	BSM La Roselière, Jeudi 10h15-11h15	Gratuit (Payé par la Roselière.) Pour les résidents + extérieurs si places. Pour s'inscrire, appeler au 04.79.07.10.85
Activité APA spéficique Maladies chroniques, Sur chaise et debout	BSM, Salle Chorus Mercredi 15h30-16h30	Cotisation annuelle 110€/an 1ère année 140€ la 2e année. (Groupe APA de la CPTS co-animé avec O. Piget)
Activité adaptée post cancer	BSM, Salle Galaxie ou en extérieur Jeudi 11h30-12h30	5 séances offertes (projet post cancer MSP BSM) puis 200€/an ou au semestre

O. PIGET

Activités / publics	Lieu & Créneau	Tarifs et infos
Remise en mouvement (DAPAP et tout public)	BSM, Salle Chorus - Mercredi 14h-15h	20€/an
Gym douce (DAPAP et tout public)	BSM, Salle Chorus - Mercredi 15h30-16h30	110 à 200€

S. DUCROCQ

Activités / publics	Lieu & Créneau	Tarifs
Renforcement global adapté	BSM - Mardi 10h-11h	16€ / séance ou 140€ la carte de 10 séances
Pilates adapté	BSM - Mardi 14h- 14h45	
Pilates adapté	BSM - 1 jeudi sur 2 - 9h30-10h15	

SÉEZ KINÉ SPORT

Activités / publics	Lieu & Créneau	Tarifs et infos
GAËLLE DAVID Pilates **-** tout public - Cours de 2 à 8 personnes	Séez - Mardi, 9h-10h & Jeudi, 18h30-19h30	15€ / séance, 120€ / 10 cours
BOUCHER Corentin / RICHAUD Coline / MONCONDUIT Jonathan Remise ou maintien de la condition physique. Prévention des blessures, retour au sport,Pilates, rééducation en piscine, prévention des chutes et maintien de l'autonomie. **Pathologie :** Toutes pathologies aigües ou chroniques avec perte de condition physique générale ou spécifique	Séez, Au cabinet ou en extérieur; Le vendredi à la piscine de BSM	Variable en fonction des demandes
RICHAUD Coline Pilate	Mardi 14h20 & 18h30 Mercredi 12h	15€ / séance

ROXANE VINCENT

Activités / publics	Créneau	Tarifs
Remise en mouvement / mobilité / Ecole du dos / gym ballon	BSM - Cabinet de la bourgeat Mercredi matin	12€ / cours - 5 cours / 57€ 10 cours / 110€

C. BOETTI TAILLEBOIS

Activités / publics	Créneau	Tarifs
Yoga thérapeutique, Approche posturo respiratoire selon la méthode de Bernadette de Gasquet, Yoga sur chaise , seniors et pathologies chronique	BSM - Cabinet de Bergentrum Mercredi 10h30	Voir avec le professionnel

M.C. MEREL

Activités / publics	Créneau	Tarifs
Seniors et mouvement - Activité physique adaptée à l'âge	BSM - Mardi - 10h30 Séez - Mercredi - 9h	7€/séance

VITAL'GYM / GYM DANS SÉEZ

Activités / publics	Lieu & Créneau	Tarifs
Pilate	BSM : Lundi 8h30 et 9h15 - Séez : Mercredi 12h15	1 cours / semaine au trimestre 75€ ou à l'année 160€ Cours illimités au trimestre 110€ ou à l'année 210€
Vitalité	BSM : Lundi 10h15 et 17h15 - Séez : Mercredi 10h30	
Yoga	BSM : Lundi 18h15 et mardi 12h15	
Aplomb	BSM : Mardi 8h40	
Stretching	BSM : Mardi 9h30 et 10h30 - Séez : Mercredi 11h20	

A. STREBLER

Activités / publics	Lieu & Créneau	Tarifs
Pilates, tout public	BSM - Cabinet de kiné de l'Ormelune lundi 18h30 - 19h30 mardi 18h - 19h vendredi 12h15 - 13h15	carte de 10 séances : 120€. Séance unique : 15€.
Rose Pilates, adapté aux patientes atteintes d'un cancer du sein	BSM - Cabinet de kiné de l'Ormelune mardi 12h15 - 13h15 vendredi 17h - 18h	

LES ACTIVITÉS BIEN ÊTRE (NON PRÉSENTÉES SUR LE PLANNING)

BSM Gym / GymvBSM

Isabelle CROCOMBETTE - crocombette.isabelle@free.fr
Christina CHAPLAIS - christina.chaplais@gmail.com

Activités / publics	Lieu	Créneau	Tarifs
Gym artistique et Gym sénior - **Public :** Enfant (+de 18 mois) et sénior **Pathologie :** Handicap (enfant) et toutes (sénior)	Voir avec le professionnel	Voir avec le professionnel	Voir avec le professionnel

La Ruchette

coordination@evslaruchette.org -
04.79.00.46.80 ou 06.73.60.72.70

Activités / publics	Lieu	Créneau	Tarifs
Relaxation dynamique / gym douce. Public : adultes, ouvert à tous	Les Chapelles et Villaroger	les lundis en alternance 1 fois sur 2, 18h30/19h30.	2,5 €/séance
Ateliers équilibre - public senior	Bourg St Maurice, Salle Grenette	Les mardis, 14h-15h (ou 15h30) 12 séances du 15 sept au 15 décembre	Gratuit (partenariat CARSAT)

Sarah DUCROCQ

osportbienetre@gmail.com - 06.75.92 49.34

Activités / publics	Lieu	Créneau	Tarifs
Pilates, Renfo. muscu., circuits training, sport extérieur, gym douce maman et bébé, Pilates pour enfants et prénatal, natation, aquaphobie et aquagym tout âge.	Studio APA et Pilates (86 place Marcel gaimard à Bourg saint Maurice)	Voir avec le professionnel	16e la séance ou 140€ /10 séances

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