



SPORT-SANTÉ & BIEN-ÊTRE

AVEC VAVI, METS DE LA VIE DANS TES ENVIES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À MONTPELLIER
- Cours collectifs, séjours, stages sport & bien-être -

Imene Arezki, votre enseignante APA : 07 43 31 85 25
Joanna Munch, coordinatrice : associationvavi@gmail.com

 [Association.vavi](https://www.instagram.com/Association.vavi)

 [Association VAVI](https://www.facebook.com/Association.VAVI)

“FAVORISER L’INCLUSION ET LA PARTICIPATION SOCIALE GRÂCE À DES ACTIVITÉS SPORT-SANTÉ ET BIEN-ÊTRE”

VAVI est une association ayant pour mission la promotion de l’Activité Physique Adaptée (APA) et la prévention de la santé dans sa globalité

Chez VAVI nous mettons en œuvre tout ce qui peut concourir à améliorer l’autonomie, le bien-être et la qualité de vie d’un large public : des personnes en pleine forme, des seniors, des personnes malades chroniques et/ou en situation de handicap, ainsi que des proches aidants.

DES COURS COLLECTIFS ACCESSIBLES À TOUS

Fitness, stretching, gym équilibre et mémoire, prévention des chutes, APA et troubles neurologiques, marche-santé, séances de sophrologie. Le tout dans plusieurs quartiers de la Ville de Montpellier et en Maison pour Tous

DES STAGES MÊLANT ACTIVITÉ PHYSIQUE & BIEN-ÊTRE

Stages à thème : sport, santé ou bien-être.
Spécifiques à un public ou ouverts à tous ! Allant de 2 h à 3 jours

DES SÉJOURS ADAPTÉS

Séjours Seniors En Vacances
Séjours de répit pour proches Aidants
Vacances Adaptées “Un Vrai Pti Truc en plus”

DES COURS ET DES COACHINGS PERSONNALISÉS A LA DEMANDE

Différents bilans de forme, séances individuelles et soins (type massages)
Cours d’APA individuels ou collectifs : APA post-AVC, perte de poids...

SPORT SANTÉ

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
LIEUX						
LA SALLE GAMBETTA	FITNESS 9h15			FITNESS 9h15	GYM MÉMOIRE 09h30	
DHAGPO MONTPELLIER	GYM ÉQUILIBRE 10h30-12h00		MARCHES 10h00-12h00	GYM ÉQUILIBRE 10h30-12h00	GYM DOUCE 10h30	MARCHES 10h00-12h00
PLEIN AIR		FITNESS 12h30			STRETCHING 12h00	
CENTRE MESCLADIS GIGNAC		GIGNAC 14h15			APSA NEURO 14h15	
LE CARROUSEL 9 CR GAMBETTA						
MPT ANTOINE DE ST EXUPERY			ÉQUILIBRE & MÉMOIRE 16h00			
ADRA ANTIGONE			SPORT FÉMININ 18h00			

BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

BILANS SANTÉ

MASSAGES

SOINS ÉNERGÉTIQUES

Lieux et horaires : consulter notre site : www.vavi-sportsante.com



SOPHROLOGIE (SÉANCES COLLECTIVES)

DHAGPO à Montpellier : Lundi à 14h00

Maison Pour Tous - ALBERT DUBOUT : Lundi à 10h30

Maison Pour Tous - ANTOINE SAINT EXUPERY : Mardi à 12h30

TARIFS

Adhésion annuelle obligatoire : 30 euros

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)

Tarification valable pour 40 semaines (dont la 1ère semaine des petites vacances et 3 semaines en été)

* détails des tarifs réduits p.28 de notre catalogue

ANNUEL : SEPTEMBRE À JUILLET

1X/SEMAINE : 200 À 340 € *

soit 5 à 8,5€/séance

2X/SEMAINE : 420 À 560 € *

soit 5 à 8€/séance

3X/SEMAINE : 520 À 660 € *

soit 4,3 à 5,5€/séance

SEMESTRIEL

1X/SEMAINE : 205 €

soit 10€/séance

2X/SEMAINE : 328 €

soit 8€/séance

3X/SEMAINE : 431 €

soit 7€/séance

PONCTUEL

Carte 10 séances (6 mois) : 130 €

soit 13€/séance

À la séance (exceptionnel) : 15 €

SPORT SANTÉ EN MAISON POUR TOUS

Annuel (hors vacances) : 135 €

MARCHES

Annuel (hors vacances) : 40 €

À l'unité : adhérent 5€ / Non adh. 10€



Infos et inscriptions sur www.vavi-sportsante.com

→ onglet Inscriptions, ou en scannant ce Qr-code