



Besoins spécifiques
(maladie chronique, handicap)

Activité physique adaptée (APA)
par un professionnel formé

Séances de rééducation
individuelles



**Modules collectifs
SUR prescription**

Modules de 12 séances (3 mois)
par petit groupe
Avec bilan d'entrée et de sortie

- Centre Kinessence (0479 40 06 14)
- Maison médicale Marche&Santé (084 36 87 39)
- Maison médicale de Aye (084 32 22 01)

**Activités physiques adaptées
SANS prescription**

- Marche nordique adaptée - Gymsana asbl (0472 17 42 43)
- Gym et activités sportives - Cercle de Réadaptation sportive de la Famenne asbl (0474 75 30 43)
- Marche "santé" - Maison médicale Marche&Santé (084 36 87 39)

Activités physiques douces

- Yoga - Natation - Jogging aquatique - Aquabike - Je marche pour ma forme - Je cours pour ma forme - Centre Sportif Local (084 32 00 90 ou 95)
- Natation - Centre d'Hydrobio-Phélie / Piscine Atlantide (084/321414)
- Yoga - Taichi-Chuan - Entretien - Etirement/relaxation - Gym du dos - Gymnaste Saint-Georges (084 31 18 49)
- Qi-Gong - Christiane Wauthier (084 31 29 14)
- Ju-jutsu light - Ju-jutsu Club Famenne (0477 51 11 82)
- Marche nordique - Let's go Nordic walking (0473 66 87 95)
- Zumba gold - Ecole de danse C.Granson (0486 99 72 62)

Activités physiques pour seniors

- Maintien de la forme
 - Self défense
 - Gym équilibre
 - Parcours santé (en saison)
 - Danse folklorique
 - Natation libre
- Maison des Aînés (084 32 01 01)
- Aquagym
 - Gymnastique
 - Gym douce Viactive
 - Pilates
 - Zumba gold
- EneoSport (0497 26 65 55)

**Activités sportives - Clubs
pratiquant une activité inclusive**

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ecole de danse Carine Granson • Trail Attitude Famennoise • Ecole de natation Saint-Laurent • Attelages ardennais • Spéléo-Lux asbl • Centre d'Hydrobio-Phélie Atlantide • Centre Sportif Local • Tennis Club Marche • Tigers Turbo Kick Power • Gym's house • G Danse Studio | <ul style="list-style-type: none"> • Les Gymnastes de Saint-Georges • Les Cycles de la Famenne asbl • Cardio Club de la Famenne asbl • Les Marcheurs de la Famenne • Joëlettes sans frontières • Let's Go Nordic Walking asbl • Cercle Athlétique de la Famenne • Basket Club Marche • Wa-jutsu Club Marchois • Ju-jutsu Club Famenne |
|---|---|

Liste complète des Clubs de sports et de loisirs sur : www.marche.be/sport