



Saison 2024-2025







séniors & santé









# Parcours forme & bien-être



tours.fr

VILLE DE  
**TOURS**

Activités	Quand	Horaires	Où ?	Périodes
Gym douce 	Lundi	9h30-10h30	Dojo Bouzignac 12 passage G. Bouzignac	Toute l'année
	Jeudi	17h45-18h45		
	Vendredi	9h45-10h45		
	Mardi	10h45-11h45	CMS Salle patinoire 2 <sup>e</sup> étage Avenue de Florence 26 Rue de l'Elysée	16/09/24 au 22/11/24 24/02/25 au 25/04/25
	Jeudi	18h-19h	Gymnase Saint-Exupéry 3 rue Saint-Exupéry	
Aquabike 	lundi	9h45-10h15	Piscine Gilbert Bozon 35 rue Galpin Thiou	Toute l'année
	vendredi	16h15-16h45	Piscine du Mortier 2 ter rue de la Bassée	
	mercredi	12h-12h30		
	vendredi	11h30-12h		
Aquabike Stretch 	Mercredi	11h-11h45	Piscine du Mortier 2 ter rue de la Bassée	
Aquaforme 	Lundi	16h-16h45	Piscine Gilbert Bozon 35 rue Galpin Thiou	
	Jeudi	16h15-17h	Piscine du Mortier 2 ter rue de la Bassée	
	Mardi	16h15-17h		
	Vendredi	16h30-17h15		
	Mercredi	11h45-12h30	Piscine des Tourettes 60 rue du Pas Notre Dame	
Aquaforme 	Lundi	11h30-12h15	Piscine des Tourettes 60 rue du Pas Notre Dame	
	Jeudi			
	Vendredi	12h15-13h		
	Mardi	16h15-17h	Piscine Gilbert Bozon 35 rue Galpin Thiou	
	Mercredi	11h15-12h		
	Jeudi			
	Vendredi			
	Vendredi	10h30-11h15		Piscine du Mortier 2 ter rue de la Bassée
		17h15-18h		
Taïso 	Lundi	10h30-11h30	Dojo de l'Europe Allée d'Arras	
Taïso 	Mardi	15h-16h		
Active Cardio 	Mercredi	18h-19h	Gymnase Vigny-Musset 7 Rue Gabriel Fauré	24/02/25 au 20/06/25

Activités	Quand	Horaires	Où ?	Périodes
Escalade  	Lundi	18h-19h30	Gymnase des Minimes Rue des Minimes	Toute l'année
	Mardi	14h-16h		25/11/24 au 07/02/25
Marche Nordique  	Mardi	14h-16h	Pôle Nautique du Cher Avenue de Florence	16/09/24 au 24/11/24
		14h-16h	Île Aucard	24/02/25 au 20/06/25
Pilates 	Lundi	10h45-11h45	Dojo Bouzignac 12 passage G. Bouzignac	Toute l'année
	Mercredi	13h30-14h30	CMS Salle Corvaisier 1 bd de Lattre de Tassigny	
		14h30-15h30		
	Jeudi	11h-12h	Gymnase des Tourettes 64 avenue de la République	16/09/24 au 07/02/25
Pilates 	Mercredi	15h30-16h30	CMS Salle Corvaisier 1 bd de Lattre de Tassigny	Toute l'année
Randonnée Patrimoine 	Jeudi	14h-16h	Île Aucard	16/09/24 au 17/11/24
Active' Danse  	Vendredi	15h-16h	CMS Salle patinoire 2 <sup>e</sup> ét 26 Rue de l'Elysée	Toute l'année
Yoga 	Jeudi	13h30-14h30	CMS Salle EPS 1 bd de Lattre de Tassigny	
Yoga 	Jeudi	14h30-15h30		
Tir à l'arc 	Jeudi	17h30-19h	Gymnase Saint-Exupéry 3 rue Saint-Exupéry	25/11/24 au 07/02/25 28/04/25 au 20/06/25
Qi Gong 	Vendredi	8h30-9h30	Dojo Bouzignac 12 passage G. Bouzignac	Toute l'année
Gym'fit 	Mardi	17h30-18h30	CMS Salle Corvaisier 1 bd de Lattre de Tassigny	
	Vendredi	10h30-11h30	CMS Dojo 2 <sup>e</sup> étage 1 bd de Lattre de Tassigny	
Golf  	Vendredi	14h-18h	Golf de la Gloriette 50 route de Savonnières	16/09/24 au 20/10/24 28/04/25 au 20/06/25
Stretching 	Vendredi	11h-12h	Dojo Bouzignac 12 passage G. Bouzignac	Toute l'année

## Niveaux d'intensité :

- Programme doux : niveau d'intensité faible. Sollicitation cardio-vasculaire et musculaire adaptée. Indiqué pour les personnes porteuses de pathologies.
- Programme rythmé : niveau d'intensité modérée. Sollicitation cardio-vasculaire et musculaire modérée.

# Parcours Forme & bien-être

*Programme d'activités variées adaptées aux seniors ainsi qu'aux personnes atteintes de maladies chroniques (cancérologie, diabète, obésité, sclérose en plaques, maladie neuromusculaire, maladie de Parkinson, ou inscrites en ETP rhumatologie/ostéoporose). Ce programme est élaboré en collaboration avec les professionnels de santé (cf. « Nos partenaires »). Les séances sont animées et encadrées par des éducateurs sportifs formés.*

## Comment ça marche ?

Une formule simple :

- pas de dossier d'inscription ;
- libre choix des activités au gré de ses envies, de sa forme (voir tableau ci-après) ;
- plusieurs formules d'abonnement ;
- plusieurs possibilités de paiement ;
- activités accessibles uniquement sur réservation sur [www.tours.fr](http://www.tours.fr) (rubrique sport, activité « Parcours Forme et Bien-Être ») ou par téléphone au 02 47 70 85 48 (le mardi de 13h30 à 16h30 ou le jeudi de 9h à 12h).

L'abonnement permet également un accès libre à toutes les séances publiques en piscine (Gilbert Bozon, Mortier).

## Les activités

Les activités sont proposées tout au long de l'année et ont pour but de maintenir ou d'améliorer le bien-être des personnes. Elles peuvent aussi accompagner un parcours de soin. Les disciplines sportives ont été choisies en conséquence et l'organisation des séances, comme l'intensité ou la durée des exercices, sont adaptées au public.

Deux niveaux de pratique sont indiqués selon les créneaux : programme doux ou programme rythmé. Les personnes pourront demander conseil à un éducateur sportif pour suivre l'activité proposée dans le niveau correspondant.

**Pour les activités aquatiques, l'inscription et la participation seront limitées à 2 séances par semaine.**

## Qui peut participer ?

Seniors : seniors de 60 ans et plus, sans inscription mais en réservant sa séance.  
Santé : vous avez plus de 16 ans, vous êtes suivi en cancérologie, diabète, obésité, neurologie pour la maladie de Parkinson, ou inscrit en ETP rhumatologie/ostéoporose, et vous êtes recommandé par les professionnels de la santé appartenant à l'un des groupements partenaires.

## Comment accéder aux activités :

- présenter une carte CitéClub en cours de validité ;
- fournir un justificatif de paiement ;
- fournir un certificat médical avec le cachet du CHRU (cancérologie, hôpital de jour ou médecine de réadaptation, ETP rhumatologie, CSO), EDO, Réseau Neuro Centre, CORT 37 ;
- prendre RDV avec un éducateur sportif de la Ville de Tours (02 47 70 86 86) pour déterminer les activités sportives adaptées à votre situation et le bon niveau de pratique ;
- une autorisation parentale est exigée pour les moins de 18 ans.

## Période d'activité\*

De septembre 2024 à août 2025, selon les places disponibles.  
Libre choix de participation sur une palette d'activités et de créneaux.

Vacances : un programme spécifique est proposé pendant les congés scolaires.

## Tarifs au 1<sup>er</sup> septembre 2024

- Ticket une séance (valable 1 an) : 5,10 €
- Lot de 10 tickets (valables 1 an) : 39,80 €
- Abonnement 3 mois + accès séances publiques piscines : 63, 30 €
- Abonnement 6 mois + accès séances publiques piscines : 104, 20 €
- Abonnement 12 mois + accès séances publiques piscines : 188 €

## Où acheter les tickets/l'abonnement ?

En vente à la Direction des Sports, au 37 rue Galpin Thiou à Tours.  
Dans les piscines Mortier et Bozon, possibilité d'acheter les tickets uniquement.

## Matériel à prévoir

Tenue sportive adaptée aux activités.

*\* La direction se réserve le droit d'annuler les activités suite à des interventions et/ou problèmes techniques ou à des effectifs insuffisants au moment des inscriptions.*

# Une question ?

Direction des Sports  
Tél. : 02 47 70 86 86, du lundi au vendredi de 9h à 16h30  
[www.tours.fr](http://www.tours.fr)

## Nos partenaires

### **C.H.R.U. de Tours - Cancérologie - Hôpital de jour**

*Suivi pour cancérologie*  
2 boulevard Tonnellé - 37044 Tours cedex 9

### **Rhumatologie**

*Inscrit en ETP (rhumatologie-ostéoporose)*  
2 boulevard Tonnellé - 37044 Tours cedex 9

### **Centre Spécialisé de l'Obésité**

*Suivi pour obésité*  
2 boulevard Tonnellé - 37044 Tours cedex 9

### **Médecine physique de réadaptation**

*Suivi pour maladie neuromusculaire*  
avenue de la République - 37170 Chambray-lès-Tours  
Tél. : 02 47 47 47 47 - [www.chu-tours.fr](http://www.chu-tours.fr)

### **CORT 37**

*Suivi pour cancérologie*  
11 avenue du professeur Alexandre Minkowski  
37175 Chambray-lès-Tours  
Tél. : 02 47 60 20 60 - [www.cort37.fr](http://www.cort37.fr)

### **Le Réseau Neuro Centre**

*Suivi pour sclérose en plaques et maladie de Parkinson*  
27 rue Croix Montoire 37000 Tours  
Tél. : 02 47 77 06 45 - [contact@reseaneurocentre.fr](mailto:contact@reseaneurocentre.fr)  
[www.reseaneurocentre.fr](http://www.reseaneurocentre.fr)

### **Espace du Diabète et de l'Obésité (EDO)**

*Suivi pour diabète, obésité*  
2 rue Mireille Brochier, bâtiment 212 - 37540 Saint-Cyr-sur-Loire  
Tél. : 02 47 05 60 50 - [secretariat.gervaise@orange.fr](mailto:secretariat.gervaise@orange.fr)