



Guide pratique

POUR LES ADHÉRENTS

<p>1 Qui sommes-nous p.2</p> <hr style="border: 2px solid #90EE90;"/> <ul style="list-style-type: none"> • L'Association • Les professionnels de l'association (coachs APA et professionnels du bien-être) 	<p>2 Les cours p.3</p> <hr style="border: 2px solid #8A2BE2;"/> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness • Gym équilibre / prévention des chutes • Aquagym • Stretching • Yoga • Biodanza • Séances de sophrologie
<p>3 Déroulement des séances p.11</p> <hr style="border: 2px solid #E91E63;"/> <ul style="list-style-type: none"> • Consignes d'arrivée • Déroulement de chaque séance. 	<p>4 Tenue et matériels p.11</p> <hr style="border: 2px solid #4DC0F5;"/> <ul style="list-style-type: none"> • Consignes pour la tenue et le matériel (toutes pratiques confondues) • Tenue et matériel spécifiques à l'aquagym
<p>5 Les rendez-vous VAVI p.12</p> <hr style="border: 2px solid #8A2BE2;"/> <ul style="list-style-type: none"> • Description des rendez-vous et groupes Whatsapp associés 	<p>6 Les stages p.12</p> <hr style="border: 2px solid #90EE90;"/> <ul style="list-style-type: none"> • Les stages thématiques • Les stages "mixtes"
<p>7 Les séjours p.13</p> <hr style="border: 2px solid #4DC0F5;"/> <ul style="list-style-type: none"> • Seniors en Vacances • Répits pour proches aidants • Vacances pour travailleurs en ESAT 	<p>8 Les marches-santé p.15</p> <hr style="border: 2px solid #E91E63;"/> <ul style="list-style-type: none"> • Informations pratiques : objectifs, lieux, horaires, tarifs, inscription, matériel
<p>9 Tarifs et règlements p.16</p> <hr style="border: 2px solid #90EE90;"/> <ul style="list-style-type: none"> • Fonctionnement tarifaire • Tableau des tarifs • Moyens de paiement 	<p>10 Suivre l'actualité p.17</p> <hr style="border: 2px solid #8A2BE2;"/> <ul style="list-style-type: none"> • Nos réseaux sociaux • La communauté WhatsApp (guide d'utilisation) • Laissez un avis Google

1 Qui sommes-nous

VAVI est une association loi 1901 ayant pour mission la promotion de la pratique d'Activité Physique Adaptée (APA) et la prévention santé.

“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, les personnes en pleine forme physique mais également les malades chroniques, les personnes âgées et/ou en situation de handicap, les proches et les aidants familiaux. Nous favorisons l'inclusion et la participation sociale.”

Pour cela nous avons mis en place :

- **Des cours collectifs accessibles à tous** : Fitness, aquagym, stretching, yoga, marches-santé, gymnastique équilibre et prévention des chutes (planning ci-contre)
- **Des stages de 3h à 3 jours mêlant activités physique & bien-être** : Pilates-rando en Terre du Larzac, méthode Nadeau, Bulle d'air aidants-aidés... Stages spécifiques à un public ou bien ouverts à tous !
- Des séjours de “vacances adaptées” : Séjours de répit pour aidants (3 à 5 jours), courts séjours de 5 jours pour seniors et vacances adaptées pour travailleurs en ESAT (1 à 2 semaines)
- Des cours d'APA et des coachings personnalisés : Bilan de forme et séance de coaching individuel à la demande. Cours d'APA (individuel ou collectif) à la demande : aquagym prénatal, APA post-AVC, Alzheimer, Parkinson

Les professionnels de l'Association

Joanna Munch
Coordinatrice et
Enseignante APA



Tessa LIMANIN
Enseignante APA



Pierre Fantino
Accompagnateur référent
marches (bénévole)



Agathe Salem
Yoga inclusif



Valérie Levy
réflexologue certifiée



Arnaud Rogissart
Naturopathe



Thomas Houles
Sophrologue certifié



2 LES COURS

L'association VAVI propose des activités hebdomadaires : fitness, gym équilibre, aquagym, stretching, yoga.

Nos activités sont **dispensées par des enseignantes en activités physiques adaptées et ouvertes à tous** les niveaux de condition physique. Les séances peuvent également être prises en charge dans le cadre du **sport sur ordonnance**, à hauteur de 50€ par an.

Une première séance est offerte afin de découvrir la pratique qui vous convient le mieux ! Ensuite, nous fonctionnons par abonnement annuel (cf. rubrique n°9 "Tarifs et règlement").

Nos cours ont lieu tout au long de l'année - en dehors des vacances scolaires - où nous proposons des stages et des séjours vacances. La plupart de nos ateliers se déroulent à **Montpellier, dans le quartier Gambetta**. Retrouvez les lieux de toutes nos activités dans les rubriques associées.

PLANNING ANNUEL

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
La Salle, 4bis rue Chaptal, quartier Gambetta, Montpellier					
FITNESS	9h15-10h15			9h15-10h15	
GYM ÉQUILIBRE	10h30-12h00			10h30-12h00	
Pôle Santé Bien-être Eau de Verveine, 13 Cours Gambetta, Mtp					
AQUAGYM	15h00-15h45 16h15-17h00	12h15-13h00 13h15-14h00	18h15-19h00 19h15-20h00	12h15-13h00	11h00-11h45
STRETCHING					12h15-13h15
YOGA	12h30-13h45 17h30-18h45			12h30-13h45	
Maison Pour Tous Antoine de St Exupery, 130 all. du Briol, Mtp					
GYM DOUCE					11h00-12h00
Activités extérieures					
MARCHE SANTÉ			10h00-12h00		

Les groupes Whatsapp liés aux activités :

Chaque activité que nous dispensons est associée à un groupe Whatsapp. Nous vous recommandons de **rejoindre le groupe de votre pratique** afin de connaître toutes les informations. **En cas d'absence ou d'imprévus** de la part de l'enseignant, vous êtes tenus immédiatement au courant.

-> Si les notifications vous dérangent vous pouvez mettre le groupe en sourdine dans les paramètres.

Le fitness



Le **fitness** est une pratique combinant exercices **cardiovasculaires**, **renforcement musculaire** et **étirements**, pour améliorer votre **condition physique globale**, brûler des **calories**, **tonifier** votre corps et renforcer votre **cœur**.

Nos cours **s'adaptent** à tous les niveaux et à toutes les aspirations, pour une capacité d'une dizaine de personnes.

Horaires :

Lundi - 9h15 à 10h15

Jeudi - 9h15 à 10h15

Lieu de pratique :

La Salle, 4 bis rue Chaptal, Montpellier

INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME GOOVEAPP (CLIQUEZ ICI)

La gymnastique équilibre / prévention des chutes



La gymnastique équilibre est un programme de prévention des chutes. Ces cours sont principalement réservés à un public sénior.

C'est un cours mélangeant des exercices de **coordination**, de **proprioception** et de **renforcement musculaire** ciblés, pour améliorer votre posture, votre stabilité et votre agilité.

Cette pratique permet de corriger vos déséquilibres et de gagner en confiance dans vos déplacements au quotidien.

Nos séances sont ouvertes à tous les niveaux. Débutants ou confirmés, nos cours sont accessibles à tous et **adaptés** à chaque niveau de condition physique.

Horaires :

Lundi - 10h30 à 12h00

Jeudi - 10h30 à 12h00

Lieu de pratique :

La Salle, 4 bis rue Chaptal, Montpellier

INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME GOOVEAPP ([CLIQUEZ ICI](#))

L'aquagym



L'aquagym est une activité physique mêlant exercices de gymnastique, de fitness et d'étirement.

C'est notre cours le plus tonique et dynamique. Cette activité sollicite l'ensemble des muscles du corps grâce à la résistance de l'eau, tout en préservant les articulations.

Que vous soyez **débutant(e)** ou **sportif(ve) confirmé(e)**, les cours d'aquagym **s'adaptent** à tous les niveaux et à toutes les envies.

Entre renforcement musculaire et cardio, venez relâcher la pression de la semaine en musique dans un bassin de balnéothérapie (chauffé à 32°) ! Par groupe de 6 personnes, un suivi personnalisé pour chacun(e) de nos participant(e)s à chaque séance est possible.

Horaires :

Lundi - 15h00 à 15h45 ou 16h15 à 17h00
Mardi - 12h15 à 13h00 ou 13h15 à 14h
Mercredi - 18h15 à 19h00 ou 19h15 à 20h00
Jeudi - 12h15 à 13h00
Vendredi - 11h00 à 11h45

Lieu de pratique :

Pôle Santé et Bien-être Eau de Verveine, 13 cours Gambetta, Montpellier
Sonner à balnéo (étage -1, accessibilité PMR par ascenseur)

INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME GOOVEAPP (CLIQUEZ ICI)

Le stretching



Le stretching est une pratique physique consciente et douce qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Elle permet également de préparer le corps à l'exercice et de favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

En pratiquant **régulièrement**, vous améliorez votre **souplesse** musculaire et **articulaire**, réduisant ainsi les risques de blessures et améliore votre posture au quotidien.

Peu importe votre niveau de pratique, le stretching **s'adapte** à tous les niveaux et à toutes les morphologies.

Nos cours sont conçus pour vous guider en douceur dans l'exploration de votre corps et l'assouplissement de vos muscles et articulations.

Horaires :

Vendredi - 12h00 à 13h00

Lieu de pratique :

Pôle Santé et Bien-être Eau de Verveine, 13 cours Gambetta, Montpellier
Etage +1 , accès PMR par ascenseur

INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME GOOVEAPP ([CLIQUEZ ICI](#))

Le Yoga



Le yoga est une pratique physique, mentale et spirituelle qui combine des postures, des exercices de respiration et de la méditation pour améliorer le bien-être général.

Il aide à renforcer le corps, à apaiser l'esprit et à réduire le stress, tout en favorisant l'équilibre et la flexibilité.

Nos séances sont dispensées par **Adeline Scarabée, professeure de Hatha Yoga.**

Les séances sont inclusives : ouvertes à tous les âges et à tous les niveaux de condition physique.

Horaires :

A VALIDER AVEC AGATHE !

Lundi - 13h15 à 14h15

Jeudi - 18h00 à 19h00

Lieu de pratique :

Pôle Santé et Bien-être Eau de Verveine, 13 cours Gambetta, Montpellier
Etage +1, accès PMR par ascenseur

La Biodanza



La Biodanza est une méthode de développement personnel qui combine la danse, la musique et des mouvements expressifs pour stimuler le bien-être, renforcer les liens sociaux et encourager une connexion profonde avec soi-même et les autres.

En se basant sur le plaisir du mouvement et l'expression des émotions, la Biodanza aide à améliorer la confiance en soi et à favoriser une vie plus harmonieuse et joyeuse.

Nos séances sont dispensées par **Florence Mennecier, professeure de Biodanza.**

Les séances sont inclusives : ouvertes à tous les âges et à tous les niveaux de condition physique.

Horaires :

Dimanche - 10h00 à 12h00

Lieu de pratique :

Pôle Santé et Bien-être Eau de Verveine, 13 cours Gambetta, Montpellier
Etage +1, accès PMR par ascenseur

INSCRIPTION AUPRÈS DE FLORENCE MENNECIER - 06.18.85.19.23

La Sophrologie (séances collectives)



La sophrologie est une approche complète qui considère une personne dans sa globalité : physique et psychique.

C'est une méthode qui combine : **techniques de relaxation, respiration et visualisation.** Cette thérapie brève amène à retrouver une harmonie et un équilibre entre le corps et l'esprit.

La sophrologie permet de déclencher les **prises de conscience** nécessaires afin d'adopter les changements utiles à la **résolution de vos problématiques.**

Lors de chaque séance, vous serez guidés vers votre objectif avec écoute, bienveillance et confidentialité.

Les séances collectives de Sophrologie ont lieu dans différents lieux à Montpellier et sont encadrées par **Thomas Houles, Sophrologue et spécialiste en préparation mentale** à Montpellier. **Avec son expertise, Thomas vous apprend à retrouver confiance en vous et à affronter les défis du quotidien avec sérénité.**

Horaires et lieux de pratique :

MAISON POUR TOUS

Marcel Pagnol : mardi 9h30-10h30

Antoine Saint Exupéry : mardi 12h30-13h30

Albert Dubout : mercredi 11h-12h et 12h15-13h15

QUARTIER GAMBETTA

La Salle : lundi 18h00 à 19h00

4 bis rue Chaptal, 34000 Montpellier

INSCRIPTION AUPRÈS DE THOMAS HOULES - 06.83.17.78.35

3 Le déroulement des cours

Arrivée 5 à 10 minutes avant le début du cours.

Chaque cours comprend :

- Une phase d'échauffement global
- Le corps de séance
- Un retour au calme avec étirements et/ou relaxation

Spécifiquement pour l'aquagym :

- Le créneau d'1 heure d'aquagym, comprenant 45 minutes de cours, permet un battement avant et après la séance vous permettant de vous doucher et de vous changer dans les vestiaires sans perturber les autres praticiens. Si l'écriteau "séance en cours" est affiché devant la porte de la balnéothérapie, merci de ne pas rentrer.
- **En arrivant : se déchausser en haut des escaliers, utiliser les vestiaires du haut pour vous changer et laisser les affaires dans les casiers, descendre avec une serviette, la clés du casier et un bonnet de bain. Se doucher (avec savon) dans la douche du bas.**
- Pour des raisons de sécurité, veuillez ne pas rentrer dans l'eau avant que l'enseignant(e) ne soit présent(e).
- **En partant : Se doucher dans la "douche de sortie", à l'extérieur de la balnéo, en bas des escaliers, avant de remonter récupérer vos affaires aux vestiaires.**

4 Tenue et matériels

Nous vous demandons de venir en **tenue confortable**, muni(e) d'une **bouteille d'eau** (c'est important), avec des chaussettes anti-dérapantes - hors aquagym - , ou mieux encore pieds-nus.

Le (+) : pour des raisons d'hygiène, munissez-vous d'une serviette pour mettre sur les tapis.

Pas de serviette ? Pensez à essuyer le tapis/matériel en fin de séance avec le produit mis à disposition.

Vous n'avez pas besoin d'autres matériels car nous disposons de tapis, ballons, balles, élastiques etc...

Spécifiquement pour l'aquagym, il vous faudra :

- un maillot de bain
- une bouteille d'eau
- une serviette
- pour des raisons d'hygiène nous vous recommandons d'apporter des claquettes
- bonnet obligatoire



5 Les rendez-vous VAVI

Les rendez-vous VAVI sont des propositions de sorties entre adhérents. L'idée est de créer des moments conviviaux où vous êtes acteurs et autonomes.

Ces rendez-vous sont gratuits et mensuels ! Nous proposons des thématiques et des lieux pour se retrouver, se balader, déguster des produits régionaux etc...

Les adhérents disposent d'un groupe d'échange Whatsapp pour échanger et s'organiser (covoiturage etc...).

Les rendez-vous sont annoncés chaque mois par mail, sur le groupe Whatsapp de nos actualités, et sur nos réseaux sociaux !



6 Les stages

Stage sur un thème précis

Lors des vacances scolaires ou en week-end, nous organisons des stages allant de deux heures à une journée complète. Exemples de thème : Pilates, méthode Nadeau, relaxation, expression corporelle, Yoga, Yoga du rire, Yoga du visage...

Stage mixte

Allant de quatre heures à deux ou trois jours, ces stages mixent généralement plusieurs pratiques et ont pour objectif la détente, l'apprentissage et le partage.

On associe des activités de bien-être à des activités de pleine nature, comme par exemple notre "week-end Pilates-rando en Terre du Larzac" : randonnée, Pilates, atelier massages, atelier Yoga et respiration, marche en pleine conscience etc... Traiteur le soir et logement en gîte.

Nos stages sont annoncés par mail (abonnez-vous à notre newsletter) et sur nos réseaux sociaux !

7 Les séjours vacances

Dans le but de favoriser le lien social, sortir de l'isolement.

ESCAPADE SPORT-SANTE

Ces séjours s'adressent aux personnes de plus de **60 ans**. Ils durent **5 à 8 jours** et sont **all inclusive**. C'est-à-dire que le transport, l'hébergement, la restauration et les activités sont compris dans une formule allant de **380 à 420 euros**. Ces vacances font partie d'un dispositif et sont aidées financièrement par l'Agence Nationale des Chèques Vacances et la CARSAT du Languedoc-Roussillon.

En fonction des revenus vous avez droit à une **aide** de 161 euros (pour les séjours de 5 jours), une fois par an. Pour les séjours de 8 jours, une **aide** de 204€ est possible.



SENIORS EN VACANCES

Ces séjours s'adressent aux personnes de plus de **60 ans**. Ils durent **5 à 8 jours** et sont **all inclusive**. C'est-à-dire que le transport, l'hébergement, la restauration et les activités sont compris dans une formule allant de **380 à 420 euros**. Ces vacances font partie d'un dispositif et sont aidées financièrement par l'Agence Nationale des Chèques Vacances et la CARSAT du Languedoc-Roussillon.

En fonction des revenus vous avez droit à une **aide** de 161 euros (pour les séjours de 5 jours), une fois par an. Pour les séjours de 8 jours, une **aide** de 204€ est possible.



7 Les séjours vacances

Dans le but de favoriser le lien social, sortir de l'isolement.

REPIT POUR AIDANTS

Vous êtes **aidant** d'un proche ? Venez vivre une expérience relaxante de répit pendant 5 jours !

Au programme, au sein d'un des villages vacances de France : des sorties, des visites culturelles, des activités de relaxation et l'apprentissage de techniques de bien-être et de manutention et surtout, du repos ! Ces séjours ont un coût inférieur à 250 euros grâce à une démarche partenariale.

Ce séjour de vacances original s'inscrit dans une démarche de cofinancement pour trouver des solutions nouvelles et innovantes autour de la question du répit des aidants :

- des solutions de relais et de soutien à l'extérieur du domicile sont proposées pour votre proche en difficulté
- il est également envisageable de mettre en place des "relais" et du soutien à domicile via nos différents partenaires.



VACANCES POUR TRAVAILLEURS EN ESAT

Notre **objectif** : favoriser le départ en vacances des travailleurs en ESAT (Etablissements et services d'aide par le travail).

Ils fonctionnent sur le même principe que les séjours ci-dessus.



8 Les marches santé

Les marches-santé VAVI sont des **balades de deux heures en pleine nature**, ouvertes à tous les niveaux de condition physique. Ces sorties sont organisées par des accompagnateurs bénévoles de l'association et par un enseignant APA.

Ces marches sont l'occasion parfaite de prendre l'air, rester actif, partager des moments conviviaux et découvrir les trésors de notre belle région !

Accompagnateur référent : Pierre (06 52 44 37 95)

Horaires

Tous les mercredis de 10h00 à 12h00.

Lieux

Les marches-santé auront lieu à Montpellier et aux alentours, dans un périmètre de 12 km environ.

Tarifs

- Les marches sont **offertes si vous êtes abonnées aux cours** APA : yoga, gym douce, stretching, aquagym etc..
- **Prix libre et conscient pour les adhérents simples** - sans abonnement aux cours. *Par exemple : 1€ symbolique à chaque fois ou 3-4€ si vous avez de petits revenus ou 10€ toutes les 2/3/4 marches.*
- **10 € pour les personnes extérieures** à l'association ap.

Pour s'inscrire

Inscrivez-vous en cliquant ici : [formulaire d'inscription](#). Vous y retrouverez les prochaines dates des marches ainsi que les lieux de rendez-vous. Rejoignez le groupe WhatsApp en cliquant ici : [groupe randonnée Whatsapp](#). Ce groupe permet aux inscrits d'échanger à propos des covoiturages.

Matériel

Munissez vous de chaussures confortables, d'une bouteille d'eau et d'un chapeau en cas de temps ensoleillé. Pensez à prendre un téléphone chargé et une collation en cas de besoin.



9 Tarifs et règlement

Les abonnements sont valables sur 10 mois (hors période de vacances scolaires).

Vous pouvez réserver vos cours directement sur la **plateforme de réservation sécurisée : goove.app**.

Tous les adhérents ayant un abonnement bénéficient d'un accès gratuit et illimité aux randonnées proposées par l'association.

Il est possible d'arriver en cours d'année et de bénéficier du prorata.

Les règlements se font par prélèvement automatique via la plateforme en ligne (goove.app) ou par chèque. Vous pouvez diviser vos règlements en 1 à 10 mensualités.

ADHÉSION ANNUELLE : 30€

La Salle					
FITNESS	300 € 1x / semaine	- 20% sur votre 2ème activité	34 semaines	sept. à juin	hors vacances scolaires
GYM ÉQUILIBRE	400 € 2x / semaine	- 30% sur votre 3ème activité			
Eau de Verveine					
AQUAGYM	450 € / créneau	tarif fixe par créneau de balnéo	34 semaines	sept. à juin	hors vacances scolaires
STRETCHING	450 € / créneau	- 20% si c'est une 2ème activité			
YOGA	500 € 1x / sem.	(42 séances)	880 € 2x / sem.	(82 séances)	1 sem./2 pdt les vacances
Maison Pour Tous					
GYM DOUCE	135 € l'année scolaire		34 semaines	sept. à juin	hors vacances
MARCHE SANTÉ & MARCHE NORDIQUE	Adhérent simple : don libre		Adhérent abonné : gratuit !		
BILANS SANTÉ & FORME PHYSIQUE	Bilan complet 60 €		Pack 3 bilans 120 €		

Inscriptions et réservations sur : www.goove.app
 Bien être : infos sur www.vavi-sportsante.com (onglet Santé bien-être)

NOS PLATEFORMES



[Association vavi](#)



[Association.vavi](#)



[Association vavi](#)



[Groupe News Asso Vavi](#)



Abonnez-vous à notre newsletter
en nous contactant à l'adresse
com.assovavi@gmail.com



[Visitez notre site internet](#)



[INSCRIPTION AUX COURS
COLLECTIFS SUR GOOVEAPP](#)

Guide d'utilisation

DE LA COMMUNAUTÉ WHATSAPP

WhatsApp est notre nouvel outil de communication préféré pour rester connectés au sein de notre club sportif.

Voici comment l'utiliser de manière sympa et efficace :

1. Rejoindre les différents groupes :

- Rejoignez les différents groupes WhatsApp correspondant à vos activités préférées : Fitness, Gym équilibre, Yoga, Aquagym, Stretching, Rando Vavi Officiel (administrateurs uniquement), Marches-santé, Groupe Blabla Vavi.
- Vous serez ajouté à ces groupes en fonction de vos activités.

2. Envoyer et recevoir des informations :

- **Dans les groupes de fitness, gym équilibre, yoga, aquagym et stretching**, tout le monde peut écrire. Ces groupes sont destinés à recevoir des infos des professeurs, comme les retards, les changements d'horaires, etc.
- **Dans le groupe Rando Vavi Officiel**, seuls les administrateurs publient les infos concernant les prochaines marches-santé.
- **Dans le groupe Marches-santé**, les membres peuvent écrire pour organiser des covoiturages ou envoyer des photos des marches.
- **Dans le groupe Blabla Vavi**, vous pouvez échanger avec les membres sur des sujets variés, comme les annonces à faire, les idées de sorties, etc.

3. Mettre le groupe en sourdine :

- Si les notifications vous dérangent, mettez les groupes en sourdine en sélectionnant le mode silencieux dans les paramètres.
- Assurez-vous de consulter régulièrement les groupes Rando Vavi Officiel et Marches-santé pour les infos importantes concernant les marches-santé.

Avec ces astuces simples et sympas, vous pourrez profiter pleinement de la communauté WhatsApp de notre association VAVI tout en restant à jour avec nos activités et événements !

Laissez-nous un
AVIS GOOGLE



Suivez-nous sur
INSTAGRAM



Sur
FACEBOOK

