



Saison 2025-2026

séniors & santé

Parcours forme & bien-être



tours.fr

VILLE DE
TOURS

Parcours forme & bien-être

Programme d'activités varié adapté aux seniors ainsi qu'aux personnes atteintes de maladies chroniques (cancérologie, diabète, dialyse, 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)
- plusieurs formules d'abonnement et possibilités de paiement
- activités accessibles uniquement sur réservation sur fairedusport.tours.fr ou par téléphone au 02 47 70 85 48 (le mardi de 13h à 16h30 ou le jeudi de 9h à 12h)

Les activités

Les activités sont proposées de septembre 2025 à août 2026* 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.

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

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

Qui peut participer ?

Seniors : Personnes 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, dialyse, 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.

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.

Comment accéder aux activités :

- présenter une carte CitéClub en cours de validité,
- fournir un justificatif de paiement,

Santé

- fournir un certificat médical avec le cachet du CHRU(cancérologie, dialyse, 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.

Senior

- à partir de septembre 2025, la personne de 60 ans et plus doit fournir un questionnaire de santé dûment complété pour pouvoir réserver ses créneaux et accéder aux activités. En cas d'une ou plusieurs réponses positives, la personne s'engage à consulter son médecin généraliste et à fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité sportive et physique.

Nouveauté

Où déposer mon certificat médical ou questionnaire de santé ?

- Aux accueils de la Direction des Sports, des piscines Gilbert Bozon et du Mortier
- Sur fairedusport.tours.fr

Tarifs au 1^{er} septembre 2025

- Ticket une séance (valable 1 an) : 5,20 €
- Lot de 10 tickets (valables 1 an) : 41 €
- Abonnement 3 mois + accès séances publiques piscines : 64,50 €
- Abonnement 6 mois + accès séances publiques piscines : 106,50 €
- Abonnement 12 mois + accès séances publiques piscines : 192 €

L'abonnement permet également un accès libre à toutes les séances publiques des piscine Gilbert Bozon et Mortier.

Où acheter les tickets/l'abonnement ?

Les tickets et abonnements sont en vente à la Direction des Sports, au 37 rue Galpin Thiou à Tours. Il est aussi possible d'acheter uniquement des tickets dans les piscines Gilbert Bozon et Mortier.

Lieux de pratique

Lieux Tours centre/sud

Piscine G. Bozon, 35 rue Galpin Thiou
Dojo Bouzignac, 12 passage G. Bouzignac
Gymnase des Minimes, rue des Minimes
Gymnase Vigny-Musset, 7 rue Gabriel Fauré
Gymnase Corneille, rue Jules Ladoumègue
CMS salle Corvaisier, 1 bd de Lattre de Tassigny
CMS dojo 2^{ème} étage, 1 bd de Lattre de Tassigny
CMS salle patinoire, 27 rue de l'Elysée
Pôle Nautique du Cher, avenue de Florence
Espace Rabelais, 54 rue Saint-François
Golf de la Gloriette, 50 route de Savonnières
Stade Tonnellé, 55 boulevard Tonnellé
Padel ATGT, allée Suzanne Lenglen,

Lieux Tours nord

Piscine du Mortier, 2 ter rue de la Bassée
Piscine des Tourettes, 60 rue du Pas Notre-Dame
Dojo de l'Europe, allée d'Arras
Gymnase des Tourettes, 64 avenue de la République
Gymnase Saint-Exupéry, 3 rue Saint-Exupéry
Aire fitness square Lucie Aubrac, allée Andy Warhol

Contact

Direction des Sports

Tél. : 02 47 70 86 86,
du lundi au vendredi de 9h à 16h30
Pour toute information : fairedusport.tours.fr
www.tours.fr

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
8h						
9h	Gym douce Dojo Bouznigac 9:30/10:30	Gym extérieur Aire fitness square L. Aubrac 9:30/10:30			Qi Gong Dojo Bouznigac 9:30/10:30	Aqualorme Piscine Mortier 9:30/9:45
10h						
11h	Rugby santé Stade Tonnellé 10:45/11:45	Gym douce Salle Patinoire 10:45/11:45	Aqualorme Piscine G. Bozon 11:15/12:00	Pilates Gym. St Exupéry 11:00/11:45	Gym douce Dojo Bouznigac 9:45/10:45	Aqualorme Piscine Mortier 10:30/10:45
12h	Tai So Dojo de l'Europe 10:30/11:30	Pilates Dojo Bouznigac 10:45/11:45	Aqualorme Piscine G. Bozon 11:15/12:00	Aqualorme Piscine G. Bozon 11:00/12:00	Stretching Dojo Bouznigac 11:00/12:00	GymFit CMS Dojo Bouznigac 10:30/11:30
13h	Aqualorme Piscine Tourtettes 11:30/12:15		Aqualorme Piscine Mortier 12:00/12:30	Aqualorme Piscine Tourtettes 11:30/12:15	Aqualorme Piscine du Mortier 11:30/12:00	Aqualorme Piscine Mortier 10:30/11:15
14h		Marche nordique Pôle Nordique 14:00/16:00	Pilates CMS Salle Esplanade 13:30/14:30	Yoga CMS Salle EPS 13:30/14:30	Golf Golf de la Gloriette 14:00/16:00	Aqualorme Piscine Mortier 10:30/11:15
15h		Escalade Gymnase des Minimes 14:00/16:00	Pilates CMS Salle Convalier 14:30/15:30	Yoga CMS Salle EPS 14:30/15:30		Aqualorme Piscine Mortier 10:30/11:15
16h		Marche nordique Pôle Nordique 14:00/16:00	Pilates CMS Salle Convalier 14:30/15:30	Tennis de table Espace Rabelais 15:00/16:00	Active danse CMS Salle Convalier 15:00/16:00	Aqualorme Piscine Mortier 10:30/11:15
17h		Active Danse CMS Salle Patinoire 18:00/19:30	Active cardio Gym. Vigny-Musset 18:00/19:00	Aqualorme Piscine G. Bozon 16:15/17:00	Aqualorme Piscine G. Bozon 16:15/16:45	Aqualorme Piscine Mortier 10:30/11:15
18h	Escalade Gymnase des Minimes 18:00/19:30		Padel ATC 18:00/19:00	Gym douce Dojo Bouznigac 17:45/18:45	GymFit CMS Salle Convalier 18:00/19:00	Aqualorme Piscine du Mortier 17:15/18:00
19h			Tennis de table Gymnase Cornille 17:15/18:00			

Programme jour : niveau d'intensité faible. Sollicitation cardio-vasculaire et musculaire adaptée, indiquée pour les personnes porteuses de pathologies.
Programme rythme : niveau d'intensité modérée. Sollicitation cardio-vasculaire et musculaire modérée.

— Activité aquatique

Nos partenaires

C.H.R.U. de Tours
Cancérologie, Rhumatologie,
Centre Spécialisé de l'Obésité,
Arauco Centre d'Hémodialyse

2 boulevard Tonnellé - 37044 Tours cedex 9

Médecine physique de réadaptation

avenue de la République,
37170 Chambray-lès-Tours
Tél. : 02 47 47 47 47 - www.chu-tours.fr

CORT 37

11 avenue du professeur Alexandre
Minkowski, 37175 Chambray-lès-Tours
Tél. : 02 47 60 20 60 - www.cort37.fr

Le Réseau Neuro Centre

Clos Saint-Victor - 3 rue Chantepie
37304 Joué-lès-Tours Tél. : 02 47 77 06 45
contact@reseaueurocentre.fr
www.reseaneurocentre.fr

Au Coeur du Diabète

2 rue Mireille Brochier, bâtiment 212
37540 Saint-Cyr-sur-Loire
Tél. : 02 47 05 60 50
secretariat.gervaise@bbox.fr

Certificat médical

*À faire remplir par votre médecin généraliste ou spécialiste, sans omettre les
cachets (médecin et « partenaire ») et à remettre à l'éducateur sportif lors de
votre entretien préalable.*

Je soussigné.e Dr

certifie que l'état de santé de M. / Mme

autorise la pratique d'une activité physique adaptée :

- | | | |
|--|--|----------------------------------|
| ☐ Renforcement musculaire | ☐ Active Cardio, Active'Danse | |
| ☐ Gym douce, Gym'fit, Gym extérieur | ☐ Rugby santé | |
| ☐ Aquaforme, Aquabike, Aquabike Stretch | ☐ Stretching | |
| ☐ Pilates | ☐ Yoga | ☐ Taïso |
| ☐ Marche nordique | ☐ Randonnée patrimoine | ☐ Qi Gong |
| ☐ Tir à l'arc | ☐ Escalade | ☐ Golf |
| ☐ Tennis de table | ☐ Padel | |

Certificat fait à Tours,

le :

Signature :

Cachet du C.H.R.U., de CORT 37,
du Réseau Neuro Centre ou
d'Au Coeur du Diabète :

Questionnaire de santé

À remplir soi-même pour accéder aux activités sportives du Parcours Forme et Bien-Être. En cas d'une ou plusieurs réponses positives, je m'engage à consulter mon médecin généraliste et fournir un certificat médical.

Je soussigné.e M. / Mme

certifie exactes et sincères les réponses aux questions médicales ci-dessous :

1. Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint.e d'un problème cardiaque ou d'une hypertension ? oui non
☐ ☐

2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos ou au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique ? ☐ ☐

3. Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours des 12 derniers mois ? ☐ ☐

4. Avez-vous déjà été diagnostiqué.e d'une autre maladie chronique ? ☐ ☐
 Si oui, liste des maladies :

5. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ? Si oui, liste des médicaments :

6. Avez-vous présentement (ou avez-vous eu dans les 12 derniers mois) des problèmes osseux, articulaires, ou des tissus mous (muscle, ligament, tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'activité physique ? ☐ ☐
 Si oui, liste des problèmes médicaux :

7. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'activité physique sans supervision médicale ? ☐ ☐

Questionnaire de santé fait à Tours, le

Signature