

LA MAISON SPORT-SANTÉ APS VOSGES VOUS PROPOSE  
À REMIREMONT

ACTIVITÉS  
GRATUITES

24-25  
AVRIL 2026

LES JOURNÉES DÉCOUVERTES

# SPORT SANTÉ

Venez découvrir des activités accessibles à tous,  
quel que soit votre âge et votre condition  
physique, pour rester actif au quotidien.

Programme et inscriptions  
[www.apsvosges.fr](http://www.apsvosges.fr)  
03.29.61.26.25  
[contact@apsvosges.fr](mailto:contact@apsvosges.fr)



APS Vosges  
8 rue de la pierre  
Tournerosse  
88200 Remiremont

# DÉTAILS DES ACTIVITÉS

Sur inscription - à partir de 16 ans

## Activité frites et motricité - 50min

Exercices ludiques et sécurisés : équilibre, coordination, renforcement léger avec frites en mousse.

**Vendredi 10h** - Just'O'Corps

## AquaGym Douce - 35min

Activité en petit bassin permettant de bouger en douceur, favoriser la détente et d'entretenir la forme en limitant les contraintes sur les articulations.

**Vendredi 13h15 dans le hall de la piscine** (sortie du bassin à 14h) - Piscine Intercommunale La Ligne

## AquaJogging - 35min

Bougez dans l'eau en grand bassin à travers une activité dynamique sans impact, idéale pour travailler le cardio en douceur.

**Samedi 13h15 dans le hall de la piscine** (sortie du bassin à 14h) - Piscine Intercommunale La Ligne

## Balade en scènes - 2h

Une balade ponctuée de trois à quatre pauses où de courtes saynètes théâtrales viennent surprendre et divertir les marcheurs.

**Vendredi 14h** - Association CTPS

## Basket Fauteuil - 50min

Initiation ludique pour tous, de découverte du basket fauteuil permettant de découvrir de nouvelles sensations, travailler la coordination et d'appréhender le déplacement autrement.

**Samedi 15h** - APS Vosges

## Boccia - 50min

Forme de pétanque en salle, adaptée aux personnes en situation de handicap et accessible à tous, idéale pour pratiquer une activité physique, quel que soit son âge ou ses capacités.

**Vendredi 11h** - APS Vosges

## Circuit training pour tous - 50min

Circuit d'entraînement complet alliant renforcement, coordination, équilibre et exercices cardiorespiratoires.

**Vendredi 9h, Samedi 9h & 15h** - APS Vosges

## Equilibre & Mémoire - 50min

Atelier combinant exercices d'équilibre et stimulations cognitives pour maintenir son autonomie.

**Vendredi 10h & Samedi 14h** - APS Vosges

## Evasion nature : balade commentée - 2h

Laissez-vous guider sur un parcours accessible de 2 à 3 km ; faune & flore, histoire locale et lecture de paysage.

**Samedi 9h30 & 14h** - Margot DEMANGE  
(Accompagnatrice en moyenne montagne)

## Gym sur chaise - 50min

Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps en utilisant la chaise comme support : possibilité de refaire les exercices à domicile.

**Vendredi 15h** - Anabelle DOTTI - Enseignante en Activité Physique Adaptée

## Gym Tonic - 50min

Mélange de mouvements chorégraphiés (très faciles à mémoriser) et travail de renforcement musculaire au poids de corps. Objectif : travail du cardio, de la coordination et du tonus musculaire.

**Vendredi 14h** - Anabelle DOTTI - Enseignante en Activité Physique Adaptée

## HandFit - 50min

Pratique adaptée du handball mêlant jeux, mouvements et exercices variés pour bouger et entretenir sa condition physique

**Samedi 10h** - Mirecourt avec Dompaire Handball

## Pilates - 50min

Renforcement des muscles profonds responsables de la posture et améliorer la connaissance de son corps

**Vendredi 9h, Samedi 9h & 15h** - APS Vosges

### **Pound Fit - 50min**

Bougez en rythme avec des baguettes à travers une séance combinant mouvements simples, coordination et renforcement musculaire.

**Vendredi 15h** - Siel Bleu

### **Tai Chi - 50min**

Le Tai Chi, c'est l'art de bouger en douceur pour retrouver équilibre, calme et énergie.

**Samedi 11h** - Association Art Culture Sport

### **Qi Gong - 50min**

Le Qi Gong, c'est l'harmonie du corps et de l'esprit à travers des mouvements lents, la respiration et la sérénité.

**Vendredi 11h** - Aïkido Club Romarimontain

**Samedi 14h** - Association Art Culture Sport

### **Taiso - 50min**

Un allié pour lutter contre les douleurs et raideurs du corps et améliorer la concentration avec renforcement musculaire

**Vendredi 14h & Samedi 10h** - Remiremont Judo

# TEMPS D'ÉCHANGES ET D'INFORMATIONS

Sur inscription - à partir de 16 ans

## **Les bienfaits de l'activité physique - 1h**

L'activité physique : une thérapeutique non médicamenteuse efficace pour prévenir les risques et rester en bonne santé. Echanges et conseils avec un professionnel.

Dr Pierre RENAUD, Médecin du sport et de l'exercice, Président d'APS Vosges

**Samedi 11h**

# BOUGEZ & DÉCOUVREZ EN CONTINU

En accès libre - Accessible aux adultes et aux enfants (accompagnés d'un adulte)

### **Learn'O**

Jeu de réflexion, de logique et d'orientation sur un plateau grandeur nature avec des énigmes à résoudre.

**Vendredi, en accès libre de 9h à 12h** - Sens à sons nature

### **À vous de viser !**

Initiation ludique au tir de précision combinée à des déplacements pour travailler coordination, concentration et gestion de l'effort, dans l'esprit du biathlon.

**En accès libre sur les deux jours** - APS Vosges

### **Bouger avec un mur interactif !**

Pratiquez une activité physique de manière innovante grâce à un mur interactif, et découvrez comment une nouvelle technologie peut être un allié de la santé !

**En accès libre sur les deux jours** - APS Vosges

### **Explo'R'umont**

Partez à la découverte du quartier grâce à un jeu de piste ludique, accessible à tous et à faire à votre rythme.

2 parcours au choix :

- Découverte parcours d'orientation - ≈ 30 à 45min
- Parcours jeu de piste - ≈ 1h à 1h30

**Départs libres sur les deux jours** - APS Vosges

MERCI à l'ensemble de nos partenaires, rendant cette journée riche en découvertes !



# LE PROGRAMME

## VENDREDI 24 AVRIL

9h

- **Pilates**  
APS Vosges - 50min
- **Circuit training**  
APS Vosges - 50min

10h

- **Equilibre & Mémoire**  
APS Vosges - 50min
- **Activités frites et motricité**  
Just'O'Corps - 50min

11h

- **Qi Gong**  
Aïkido Club Romarimontain - 50min
- **Boccia**  
APS Vosges - 50min

13h15

- **AquaGym Douce**  
Piscine Intercommunale La Ligne - 35min  
(Sortie du bassin à 14h)

14h

- **Taiso**  
Remiremont Judo - 50min
- **Gym Tonic**  
Annabelle DOTTI - 50min  
(Enseignante en Activité Physique Adaptée)
- **Balade en scènes**  
Association CTPS - 2h

15h

- **Gym sur chaise**  
Annabelle DOTTI - 50min  
(Enseignante en Activité Physique Adaptée)
- **Pound Fit**  
Siel Bleu - 50min

## SUR LES 2 JOURS

De 9h à 12h & de 13h30 à 16h30

Accessible aux adultes et enfants (accompagnés d'un adulte)

Accès Libre

- **Learn'O**  
**Vendredi matin** - Sens à sons nature
- **A vous de viser !**  
APS Vosges
- **Bougez avec un mur interactif !**  
APS Vosges
- **Explo'R'umont**  
APS Vosges

## SAMEDI 25 AVRIL

9h

- **Pilates**  
APS Vosges - 50min
- **Circuit training**  
APS Vosges - 50min

9h30

- **Evasion nature : balade commentée**  
Margot DEMANGE - 2h  
(Accompagnatrice en moyenne montagne)

10h

- **Taiso**  
Remiremont Judo - 50min
- **HandFit**  
Mirecourt avec Dompair Handball - 50min

11h

- **Tai Chi**  
Association Art Culture Sport - 50min

➤ **Les bienfaits de l'activité physique**  
Dr Pierre RENAUD- APS Vosges - 50min

13h15

- **AquaJogging**  
Piscine Intercommunale La Ligne - 35min  
(Sortie du bassin à 14h)

14h

- **Qi Gong**  
Association Art Culture Sport - 50min

- **Equilibre & Mémoire**  
APS Vosges - 50min

- **Evasion nature : balade commentée**  
Margot DEMANGE- 2h  
(Accompagnatrice en moyenne montagne)

15h

- **Pilates**  
APS Vosges - 50min
- **Circuit training**  
APS Vosges - 50min
- **Basket Fauteuil**  
APS Vosges - 50min

### INSCRIPTIONS :

contact@apsvosges.fr - 03.29.61.26.25

www.apsvosges.fr

### Profitez pleinement de votre activité !

Au besoin, vos enfants peuvent être accueillis dans un espace dédié pendant votre séance (places limitées – inscription requise), en lien avec l'Association Vivre en jeux (sauf samedi après-midi).