



Association Prim'adal

Nos objectifs

Préserver la santé,
participer à la vie sociale
et favoriser l'autonomie
de chacun

Notre action

s'inscrit dans une vision à la fois
individuelle et collective de la prévention
avec des **propositions d'activités
physiques adaptées et variées**

Des cours hebdomadaires

Gymnastique d'entretien, équilibre et
prévention des chutes, aquagym,
marche nordique

Des évènements ponctuels

Des balades mensuelles, des
sorties culturelles et sociales,
des stages découvertes et actifs

Tous nos cours sont assurés
par des enseignant.es en
activité physique adaptée

Cartographie des séances



Retrouvez-nous



06 51 61 84 40



primadal@gmail.com



<https://www.adal.fr/primadal>



5 impasse du 49 rue du Faubourg Saint-Martin
75010 PARIS

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	LIEU	HORAIRES	TARIF ANNUEL
Résidence de l'Abbaye - Salle Bien-Etre	Saint-Maur-des-Fossés	Vendredi 09H00 - 10H00	204 €
Gymnase Guilleminot	Paris 14	Mardi 09H45 - 10H45 10H45 - 11H45	204 €
Gymnase Rosa Parks	Paris 14	Lundi 10H30 - 11H30	204 €
Gymnase de la Paix Gymnase Barbara	Fresnes	Mardi 12H00 - 13H00 Jeudi 19H00 - 20H00	204 €
Théâtre André Malraux (1 ^{er} étage)	Chevilly-Larue	Mardi 09H00 - 10H15	153 €
EQUILIBRE ET PREVENTION DES CHUTES	LIEU	HORAIRES	TARIF ANNUEL
Gymnase Chaumont	Paris 19	Jeudi 12H00 - 13H00	227 €
Théâtre André Malraux (1 ^{er} étage)	Chevilly-Larue	Mardi 10H15 - 11H30	153 €
PILATES	LIEU	HORAIRES	TARIF ANNUEL
Gymnase Rosa Parks	Paris 14	Lundi 09H30 - 10H30	227 €
AQUAGYM	LIEU	HORAIRES	TARIF ANNUEL
Collège Stanislas	Paris 6	Lundi 12H15 - 13H00 Jeudi 11H45 - 12H30	338 €
BALADES DECOUVERTES	LIEU	HORAIRES	TARIF ANNUEL
Une "balade découverte" par mois, d'octobre à juin. Il est possible de participer à une balade à la carte pour 10€.	Paris & proche banlieue	1 ^{er} mardi du mois 14H20	62 €
MARCHE NORDIQUE	LIEU	HORAIRES	TARIF ANNUEL
Jardin du Luxembourg Un chèque de caution sera demandé pour le prêt des bâtons (80 €).	Paris 6	Vendredi 14H00 - 15H30	227 €
COACHING A DOMICILE	LIEU	HORAIRES	TARIF ANNUEL
Prise en charge personnalisée à vos besoins et capacités, directement à votre domicile !	A votre domicile	/	286 € (5 séances) 440 € (10 séances) 792 € (20 séances)

Une adhésion à l'association est également **obligatoire**. Vous pouvez choisir :

- L'adhésion classique, d'un montant de 25 € ;
- L'adhésion +, d'un montant de 50 €.

