

Programme DIAfit du lundi 8 janvier au mercredi 4 avril 2018

N.	Jour	date	Bilan moniteur	Enseignement	Aquagym	Activité physique	Lieu	
			16h00-17h30	14h30-15h30	16h00-17h00	16h30-17h30		
1	lundi	8 janvier 2018	Accueil groupe		Bilan moniteur d'entrée		Pavillon Louis XVI	
2	mercredi	10 janvier 2018		Précautions en AP / diabète	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
3	vendredi	12 janvier 2018				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
4	lundi	15 janvier 2018				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
5	mercredi	17 janvier 2018		Manger plus pour bouger plus	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
6	vendredi	19 janvier 2018				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
7	lundi	22 janvier 2018				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
8	mercredi	24 janvier 2018		Bénéfices de l'AP	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
9	vendredi	26 janvier 2018				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
10	lundi	29 janvier 2018				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
11	mercredi	31 janvier 2018		Liens entre le poids et les glycémies	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
12	vendredi	2 février 2018				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
13	lundi	5 février 2018				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
14	mercredi	7 février 2018		Santé cardio vasculaire	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
15	vendredi	9 février 2018				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
16	lundi	12 février 2018				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
17	mercredi	14 février 2018		Je construis mon bilan et projet1	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
18	vendredi	16 février 2018				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
19	lundi	19 février 2018				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
20	mercredi	21 février 2018		Compensation de l'AP	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
21	vendredi	23 février 2018				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
22	lundi	26 février 2018				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
23	mercredi	28 février 2018		Je construis mon projet d'AP 2	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
24	vendredi	2 mars 2018				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
25	lundi	5 mars 2018				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
26	mercredi	7 mars 2018		Tabac en environnement	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
27	vendredi	9 mars 2018				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
28	lundi	12 mars 2018				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
29	mercredi	14 mars 2018		Le diabète un micro du stress	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
30	vendredi	16 mars 2018				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
31	lundi	19 mars 2018				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
32	mercredi	21 mars 2018		J'évalue mon projet d'AP	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
33	vendredi	23 mars 2018				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
34	lundi	26 mars 2018				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
35	mercredi	28 mars 2018		Un groupe de maintien AGD	Aquagym		Pavillon Louis XVI	Piscine (niveau S)
36	mercredi	4 avril 2018		Bilan moniteur de sortie			Pavillon Louis XVI (petite salle)	

Les patients doivent venir 15 minutes avant l'heure fixée sur ce programme pour briefing et glycémies. Le départ s'effectuera 15 minutes après chaque séance d'activité. Pour chaque session, vous pourrez accéder aux vestiaires et douches du gymnase. Pensez à prendre un cadenas pour fermer votre casier.

Les activités physiques d'extérieur seront effectuées quelles que soient les conditions. Meci de prévoir un équipement adapté.

En cas d'absence programmée, nous vous remercions d'avertir si possible 24h à l'avance:

Madame Karin ZELLWEGER: 022.372.72.14 ou Dr Frédéric SITTARAME: 079.553.36.14

Toute absence non justifiée donnera lieu à une facturation forfaitaire

Service de Cardiologie, Service d'enseignement thérapeutique, Service de Diabétologie Endocrinologie. HUG 2018