

## Programme DIAfit - Lundi 13 janvier au vendredi 3 avril 2020

N.	Jour	date	Bilan moniteur 9h00-12h00	Enseignement 9h00 - 10h00	Aquagym 10h30-11h30	Activité physique 10h30-11h30	Lieu	
1	lundi	13 janvier 2020	Accueil groupe		Bilan moniteur d'entrée		0A-4-426 (BS 4e)	
2	mercredi	15 janvier 2020		Mécanismes de régulation de la glycémie	Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
3	vendredi	17 janvier 2020				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
4	lundi	20 janvier 2020				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
5	mercredi	22 janvier 2020		Hypo-hyperglycémie et Activité Physique (AP)	Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
6	vendredi	24 janvier 2020				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
7	lundi	27 janvier 2020				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
8	mercredi	29 janvier 2020		Alimentation et AP	Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
9	vendredi	31 janvier 2020				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
10	lundi	3 février 2020				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
11	mercredi	5 février 2020			Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
12	vendredi	7 février 2020				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
13	lundi	10 février 2020				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
14	mercredi	12 février 2020			Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
15	vendredi	14 février 2020				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
16	lundi	17 février 2020				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
17	mercredi	19 février 2020		Bénéfice de l'AP	Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
18	vendredi	21 février 2020				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
19	lundi	24 février 2020				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
20	mercredi	26 février 2020			Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
21	vendredi	28 février 2020				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
22	lundi	2 mars 2020				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
23	mercredi	4 mars 2020			Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
24	vendredi	6 mars 2020				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
25	lundi	9 mars 2020				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
26	mercredi	11 mars 2020		Facteurs de risque CV	Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
27	vendredi	13 mars 2020				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
28	lundi	16 mars 2020				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
29	mercredi	18 mars 2020		Mon prochain pas	Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
30	vendredi	20 mars 2020				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
31	lundi	23 mars 2020				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
32	mercredi	25 mars 2020			Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
33	vendredi	27 mars 2020				Gym en salle		Salle de réentraînement (niveau S)
34	lundi	30 mars 2020				Nordic walking		Entrée principale de Beau-séjour
35	mercredi	1 avril 2020			Aquagym		Pavillon Louis XVI 0D-0-004	Piscine (niveau S)
36	vendredi	3 avril 2020			Bilan moniteur de sortie		0A-4-426 (BS 4e) salle à vérifier	

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. Merci 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 physiothérapeutes 079.553.39.77**

Toute absence non justifiée donnera lieu à une facturation forfaitaire

**Service de Diabétologie Endocrinologie et d'enseignement thérapeutique, Service de Cardiologie. HUG 2020**