**Tenues de sport à prévoir**

Aquagym

* Maillot de bain décent (Short court pour les hommes)
* Bonnet de bain **obligatoire** hommes et femmes (vendu sur place)
* Peignoir de bain
* Claquettes
* Serviettes de toilettes (2 grandes – 2 petites)
* Tapis de bain (facultatif)

Randonnées

* Sac à dos
* Chaussures de marche (semelles avec grosses sculptures)
* Casquette
* Vêtement de pluie type K-way (vendu sur place)
* Bouteille isotherme

Gymnastique, parcours de santé et yoga :

* Baskets
* Tenue de sport (type jogging)

Le Centre Valicelli dispose d’une laverie, ainsi vous pourrez laver et sécher votre linge à moindre coût.

**Important**:

Les « activités physiques » organisées par VALICELLI (parcours de santé – mobilisation corporelle – aquagym et randonnées) ne sont pas des loisirs. Elles vous sont prescrites dans le cadre de votre **prise en charge globale**.

Au cours de la visite d’entrée médicale, le médecin de l’établissement précisera votre **aptitude physique** pour telle ou telle activité.

Ces activités doivent être interrompues à votre demande ou sur avis du service médical si votre état de santé évolue dans le sens d’une **inaptitude**. Il convient d’en tenir informé le service médical de l’établissement et la personne responsable de l’activité.

Les randonnées sont interrompues pendant la période estivale (risque d’incendie), elles sont remplacées par une sortie à la plage avec une séance d’aquagym.

Vous devez veiller au strict respect des **tenues vestimentaires recommandées** sur ce planning.

**Admissions à prévoir**

**Lors de votre arrivée :**

* se garer devant le bureau des admissions.
* ne sortir aucune affaire de la voiture.

**Vous munir des documents suivants :**

* Carte d’identité
* Carte vitale ORIGINAUX
* **Attestation vitale de**

**l’année en cours**

* Carte mutuelle
* Ordonnance de votre traitement
* **Ne porter que 3 jours (maximum) de votre traitement médical**
* Numéro d’immatriculation de votre véhicule
* Dernières analyses
* Chéquier (pour chèque de garantie)

**Services payants proposés par le centre :**

* Location TV, prévoir 20€ en espèces pour la caution de la télécommande
* Location casque audio
* Laverie automatique avec sèche-linge
* Distributeur automatique de boisson. Faites-vous de la monnaie, il n’y a pas de monnaie au Centre Valicelli.
* Boitier internet de 10Go