

Pour vous remettre en mouvement, entretenir ou améliorer votre santé, bénéficiez d'un programme personnalisé

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Sédentarité  
Maladie de Parkinson  
Maladies respiratoires  
Maladie d'Alzheimer  
Maladies cardiovasculaires  
Sclérose en plaques  
Maladies métaboliques  
Douleurs chroniques  
Cancer  
AVC ...



L'Activité Physique au service de votre santé

*Programme de travail  
selon vos besoins,  
capacités et envies*

## UNE APPROCHE PHYSIQUE, COGNITIVE ET SOCIALE



Équilibre - Posture  
Apprentissage des bons gestes



Renforcement musculaire :  
membres supérieurs et inférieurs  
muscles posturaux



Réentraînement à l'effort  
Endurance



Mobilité - Flexibilité  
Elasticité - Souplesse

- ↓ Travail en lien avec professionnels de santé et aidants
- ↓ Évaluation initiale des capacités et des besoins
- ↓ Conception et mise en place d'un programme personnalisé
  - Séance individuelle (au domicile ou à l'extérieur) : 1h / semaine
  - Atelier collectif : 1h / semaine (groupe de 6 à 10 personnes). Possibilité de s'inscrire à plusieurs ateliers
  - Proposition d'un programme individualisé (1 séance / mois + programme + appels téléphoniques)
- ↓ Suivi et évaluation finale
- ↓ Intégration en club avec suivi et accompagnement à la demande

## - Les ateliers en Gironde -

### CAPTIEUX

Lundi de 14h à 15h

### AUROS

Mardi de 9h30 à 10h30

### ARSAC

Vendredi de 16h à 17h

### MÉRIGNAC

Vendredi de 9h30 à 10h30

### LE BOUSCAT

Mardi de 11h30 à 12h30

VOTRE INTERLOCUTEUR

**Laura DUBAU**

06 61 46 37 76

[l.dubau@form-ap.com](mailto:l.dubau@form-ap.com)

FORM-AP.COM

**2 séances  
d'essai  
offertes**



Suivez notre actualité  
Facebook/Form-AP