

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 dans le Lot et Garonne -

CASTELJALOUX

Mardi de 15h45 à 16h45
Salle de la Barthère

VOTRE INTERLOCUTEUR

Damien GAUTHIER

07 64 23 41 67

d.gauthier@form-ap.com

FORM-AP.COM

**2 séances
d'essai
offertes**



Suivez notre actualité
Facebook/Form-AP