

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 Adaptée au service de votre forme

*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

PRISE EN CHARGE COMPLÈTE

Nos enseignants APA vous accompagnent tout au long de votre parcours

- ↓ **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)
 - 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**

VOTRE INTERLOCUTEUR

Adrien Beco



07 64 22 72 55

a.beco@form-ap.com

FORM-AP.COM



Suivez notre actualité
Facebook/Form-AP