

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

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



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

MÉRIGNAC

Vendredi de 9h30 à 10h30

ARSAC

Vendredi de 16h à 17h

VOTRE INTERLOCUTEUR

Laura Dubau

06 61 46 37 76

l.dubau@form-ap.com

FORM-AP.COM

2 séances
d'essai

Suivez nos actualités



[Facebook/@Form-AP](https://www.facebook.com/Form-AP)



form-ap.com



[LinkedIn/Form'AP](https://www.linkedin.com/company/Form-AP)