

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 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**

Suivez nos actualités



form-ap.com



Facebook/@Form-AP



LinkedIn/Form'AP