

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES VERS VOUS !

Un programme d'Activités
Physiques Adaptées A TOUS LES
PROFILS !

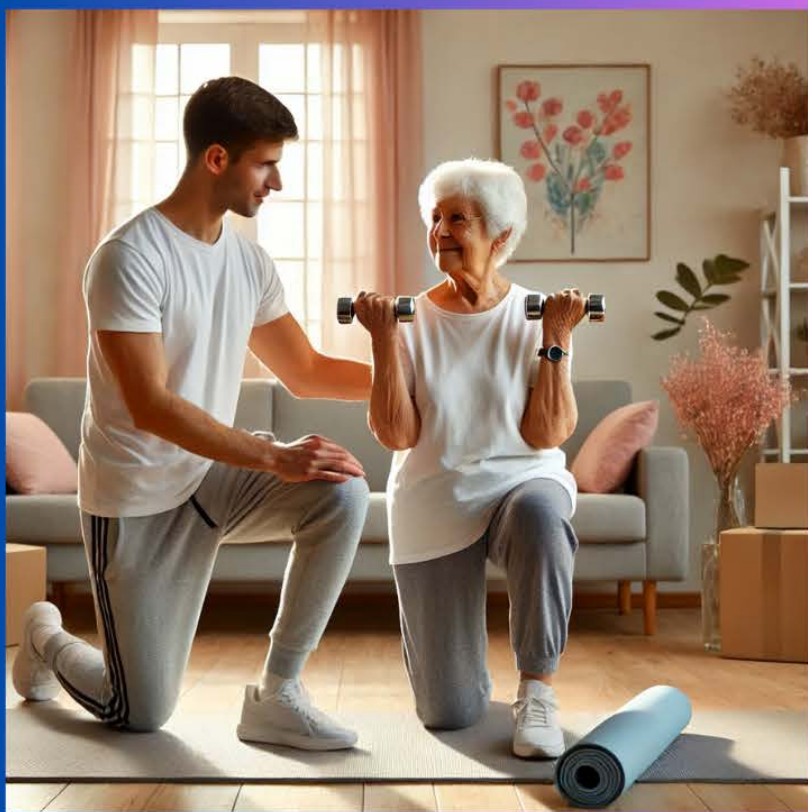


POUR QUI ?

Les personnes
intéressées !

3 EUROS PAR SEANCE:

8 séances à domicile
8 séances en collectif



ET ÇA CONSISTE EN QUOI ?

Vous proposer des séances
d'Activités Physiques Adaptées à
Domicile puis en Collectif.

POURQUOI ?

Pour améliorer VOTRE santé et
VOTRE bien-être !

Intéressé(e) ? Contactez-nous !



06 10 85 91 02



sami.benguitoun@leolagrange.org



Qu'est-ce que l'APA ?

Des activités physiques adaptées aux capacités, besoins et attentes des personnes, quel que soit leur âge ou leur niveau d'autonomie.

Avec comme objectifs de :

- Prévenir les risques : chutes, perte d'autonomie.
- Renforcer les capacités : musculaires, équilibre, souplesse.
- Stimuler les capacités cognitives : mémoire, concentration.
- Lutter contre l'isolement, renforcer la confiance en soi.

Infos pratiques :

- Coût : pour 16 séances : 8 à domicile + 8 collectives
50 euros, soit environ 3 euros la séance.
- Projet flexible en fonction des besoins spécifiques.
- Certificat médical d'aptitude à l'activité physique adaptée conseillé.

Commencez avec des séances à domicile puis rejoignez un cours collectif proche de chez vous !

- Gym douce adaptée
- Renforcement musculaire léger
- Exercices d'équilibre et de prévention des chutes
- Exercices de mémoire intégrés aux mouvements
- Tai Chi, Stretching adapté
- Et bien d'autres !

Intéressé(e) ? Contactez-nous !



06 10 85 91 02



sami.benguitoun@leolagrange.org

