

Prend soin de ta santé avec REDASH

SPORT SANTÉ

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)



1 À 2 SÉANCES COLLECTIVES D'1 H PAR SEMAINE

Renforcement musculaire, Marche Nordique et Pilates Adapté

- créneaux en journée et en soirée
- consignes personnalisées en fonction des capacités individuelles
- dispensée par un Enseignant APA qualifié

Objectifs de l'APA

- prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies
- augmenter l'autonomie et la qualité de vie des pratiquants
- permettre aux adhérents de se réinsérer socialement

SÉANCES ACCESSIBLES A TOUS

obésité, vieillissement, cancérologie, blessés médullaires, sclérose en plaque, déficience intellectuelle, sédentarité, ...



Entretien individuel &
2 séances d'essai gratuites



TARIFS - AIDE FINANCEMENT POSSIBLE

210€ annuellement / 80€ le trimestre - Deuxième créneau 70 €

Prise en charge partielle ou totale selon les mutuelles dans le cadre du dispositif sport sur ordonnance.



Gymnase du Vigneau

Bd Salvador Allende,
44800 SAINT HERBLAIN

(Tram T1 - Arrêt Frachon, parking)

07 59 58 62 40

@rebondetdribbleash

@redash

www.redash.fr

