



ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES



J'MACTIV SANTÉ

ASPTT LAVAL
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies



**2 SEANCES
PAR SEMAINE**

AVEC OU SANS MATERIEL, UN PROGRAMME ADAPTE, UNE PRATIQUE VERS L'AUTONOMIE, INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE.

TARIFS

**FORMULE 3 MOIS : 90€
FORMULE ANNUELLE: 250€**



**UN SUIVI & BILAN
DE CONDITION PHYSIQUE**

ENTRETIEN INDIVIDUEL, TESTS PHYSIQUES, APPLICATION GOOVE POUR UN SUIVI

SECTION ENCADREE PAR UNE ENSEIGNANTE DIPLOMEE EN ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)

LIEU DE SEANCE:

Gymnase Viloiseau - Rue du moulin de barbé, 53960 BONCHAMP



**DES EXERCICES
ADAPTES**

UTILISATION D'UNE LARGE SELECTION D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTES A CHACUN, DES APPAREILS CARDIO, DES JEUX MULTISPORTS...

RENSEIGNEMENTS:

Margaux TISON
mtison@asptt.com
06.72.83.17.64