

**SPORACTIO**

# **MAISON SPORT-SANTÉ À LYON ET SA RÉGION**

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT  
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**COURS COLLECTIFS**



# COURS COLLECTIFS

Les séances d'Activité Physique Adaptée (APA) sont **ouvertes à toutes les personnes** envieuses de reprendre une **activité physique** de façon **temporaire** ou **permanente**. Dans une ambiance conviviale, profitez de multiples activités physiques encadrées par des professionnels de l'APA.

## LE FONCTIONNEMENT

### BILAN INITIAL

Bilan de condition physique en début de parcours : évaluation de vos besoins de santé, définition, de vos objectifs, création d'un programme sur-mesure.

### SÉANCES D'APA

Construction et encadrement des séances par des professionnels de l'APA : accompagnement personnalisé et adapté à vos besoins et vos objectifs définis.

### BILANS DE SUIVI

Des bilans de suivi réguliers permettent de visualiser votre progression, de réévaluer vos objectifs et de modifier votre parcours selon vos besoins.

## NOS ACTIVITÉS

Les séances d'APA se déroulent en **petit groupe** et permettent la **personnalisation** de votre pratique. Une **attention particulière** est portée sur la réalisation de vos exercices. Retrouvez des activités de **cardio**, **aquatiques**, de **renforcement musculaire**... Et bien d'autres !

## LES +

- ▶ Bilans personnalisés
- ▶ Amélioration de votre qualité de vie et votre condition physique
- ▶ Répondre à vos besoins de santé
- ▶ Personnalisation des contenus

### Modalités de pratiques

Avec plus de 40 cours par semaine, profitez de toutes nos activités sur de larges amplitudes horaires : en journée et en soirée la semaine et le samedi.

### Facilité d'accès

Nous vous proposons plusieurs lieux de pratiques :

- 4 salles de pratique sur Lyon et Villeurbanne
- De nombreux lieux en extérieur

## TARIFS ET RENSEIGNEMENTS

Contactez-nous par téléphone au **06 83 38 89 48**  
Ou par mail à **contact@sporactio.com**

