

SPORACTIO HOME

# MAISON SPORT-SANTÉ À LYON ET SA RÉGION



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT  
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**DOMICILE**



**SPORACTIO.COM**

# DOMICILE

Nous proposons un parcours d'Activité Physique Adaptée (APA) à destination des **personnes désireuses de reprendre une pratique à domicile**. Cet accompagnement personnalisé, temporaire ou permanent, vous permet **d'améliorer votre condition physique** et **d'agir sur votre santé**.

## 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 à domicile.

### SÉANCES D'APA

Séances encadrées par des professionnels qualifiés : personnalisation et sécurisation de votre pratique. Une attention particulière est portée sur l'adaptation des contenus.

### BILANS DE SUIVI

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

## LE PROGRAMME

- ▶ Individualisé et co-constitue avec l'enseignant APA lors du bilan de condition physique.
- ▶ Les objectifs sont définis pour **améliorer votre qualité de vie** et pour répondre à vos besoins de santé.

## LES +

- ▶ Bénéficiez des avantages fiscaux du **service à la personne**.
- ▶ Encadrement qualifié et sécurisé lors de vos séances.



## TARIFS ET RENSEIGNEMENTS

Contactez-nous par téléphone au **06 83 38 89 48**

Ou par mail à **contact@sporactio.com**

