

SPORACTIO

MAISON SPORT-SANTÉ À LYON ET SA RÉGION



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

SENIORS



SENIORS

QUI PEUT PARTICIPER ?

Programme d'Activité Physique Adaptée (APA) ouvert à tous les seniors qui souhaitent **améliorer** leur **qualité de vie** par le maintien de leur condition physique, de leur **autonomie** et de leur **mobilité articulaire**. Retrouvez votre **énergie**, vos capacités **cardio-respiratoire**, votre **équilibre**, votre **proprioception**, réduisez votre **fatigue** et renforcez votre **masse musculaire**.

LE FONCTIONNEMENT

BILANS

Bilans de condition physique en début et fin de programme : évaluation de vos besoins de santé, définition de vos objectifs et visualisation de votre progression.

SÉANCES D'APA

Séances d'APA en effectif réduit, encadrées par des professionnels qualifiés permettant la personnalisation de votre pratique avec attention particulière sur vos postures.

ACTIVITÉS

Retrouvez des activités d'équilibre, de mobilité, de renforcement musculaire, de la prévention des chutes... De nombreux exercices pour garder une bonne condition physique !

MODALITÉS DE PRATIQUES

- ▶ Programmes adaptés aux besoins des seniors pour bien vieillir ou ayant une maladie chronique ou une affection longue durée.
- ▶ Séances en groupe sur des créneaux et horaires fixes.
- ▶ Choix entre deux lieux de pratique : Villeurbanne ou Vaise.

Envie de plus de liberté dans votre programme ?

Retrouvez nos

COURS COLLECTIFS

avec une large amplitude horaire en journée et en soirée !

TARIFS ET RENSEIGNEMENTS

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

