

Activités Physiques Adaptées

Sport Santé

Prenez soin de vous... et de votre santé !

Vous désirez améliorer votre bien-être et faire une activité physique ? Quel que soit votre âge, votre niveau de forme actuelle, nous vous accompagnerons dans votre projet, à **votre rythme, de façon individualisée** pour vous permettre d'atteindre votre objectif personnel.



Marche nordique



Entretien physique



Running



Relaxation

Nos séances d'Activité Physique Adaptée regroupent un ensemble d'activités physiques et sportives adaptées aux capacités de chaque personne. Dans une ambiance conviviale et bienveillante, elles sont animées par un **professionnel de formation « STAPS APA et Santé »**.

L'Activité Physique Adaptée – Sport Santé : Qu'est-ce que c'est ?

- Une activité physique et sportive accessible à tous
- Des programmes adaptés à vos besoins et capacités
- Une pratique supervisée par un professionnel

À qui cela s'adresse-t-il ?

- Personnes souhaitant démarrer ou reprendre une activité sportive
- Personnes à risques de maladies chroniques : hypertension, surpoids, obésité, sédentarité, inactivité physique, séniors...
- Personnes atteintes de maladies chroniques : diabète, maladies respiratoires, maladies cardiovasculaires, suites de cancers, troubles neurologiques, troubles musculaires ou ostéo-articulaires...
- Et toute personne souhaitant pratiquer une activité physique à des fins de santé !

Quels sont les bénéfices ?

- Amélioration de la condition physique, du bien-être et de la qualité de vie
- Lutte contre les conséquences des maladies chroniques
- Réduction du stress, de l'anxiété et de la fatigue
- Partage de bons moments entre amis !

Horaires

Des séances tous les jours du lundi au vendredi, le matin, l'après-midi, ou en soirée.

Contactez-nous pour plus de renseignements !

Lieu

Complexe sportif de la
Paguette
66 chemin du loup
74160 St Julien en Genevois

Documents à fournir

Certificat médical
Possibilité de pratiquer sur prescription médicale, renseignez-vous auprès de votre médecin !



Tarifs

- Licence à l'année : 190€
- Formule mensuelle : 46€ + 12€/mois

**Bilan d'aptitude physique et séances
d'essais offerts !**



Nous sommes à votre disposition pour toute information !

04 50 79 06 89 • sport-sante@asj74.org • www.asj74.org