

Planning des activités sport santé

Les bilans sport santé se font sur RDV n'hésitez pas à nous contacter

Lundi

Séances d'APA sur RDV

**16h-17h
GYM SANTE**

Mardi
Séances d'APA sur RDV

**17h-18h
RESPI-RELAX**

Mercredi

**16h-17h
GYM
EQUILIBRE
Séances d'APA sur RDV**

Jeudi

Séances d'APA sur RDV

Vendredi

**9h-10h GYM
SWISSBALL
10h-11h
Stretching/Yoga**



**77 rue Jean Forestier
12330 Nauviale**



05 65 60 71 34



contact.hygienavie@gmail.com



www.hygienavie.fr



**MAISON
SPORT SANTÉ**
Une offre locale de sport santé



Direction de région académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES)
RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pourquoi faire de l'activité physique adaptée (APA) ?

L'APA se compose d'exercices physiques personnalisés selon l'état de santé de chaque patient. Elle s'intègre dans le parcours de soin de personnes atteintes de maladies chroniques, de troubles musculo-squelettiques, d'affections cardio-respiratoires, et autres troubles de santé.

Voici des exemples d'atteintes pathologiques que l'APA prend en charge :

DIABÈTE	LOMBALGIE	ASTHME
SURPOIDS	ARTHROSE	CANCER
PROTHÈSE Genoux, hanche	SCIATIQUE	BPCO

L'APA outil thérapeutique validée par l'HAS réduit les symptômes, prévient les complications et améliore la qualité de vie, en complément des traitements médicaux.

Les exercices physiques sont diversifiés et adaptés à vos capacités, en vous permettant de vous réentraîner progressivement en :

Souplesse articulaire



Endurance

Renforcement musculaire



Equilibre

Le tarif

POUR DÉBUTER UN CYCLE

60€

2 bilans de condition physique



10 séances d'activité physique adaptée personnalisée

20€ D'ADHÉSION À L'ASSOCIATION

En suivant

Vos objectifs sont atteints, intégrez un cours collectifs...



1 séance d'essai gratuit

