



LE SPORT SANTÉ ADAPTÉ (APA)



SÉANCES
DÉCOUVERTE

GRATUITES



 **GOUVERNEMENT**
Liberté
Égalité
Fraternité

Activité Physique Adaptée

- Renforcement • Cardio
- Mobilité • Équilibre

Pour qui ?

- Maladies chroniques
- Douleurs
- Facteurs de risque (obésité, hypertension, sédentarité...)
- Seniors

Les bénéfices

- Retrouver et développer ses capacités physiques
- Préserver sa santé et son bien-être
- Bouger plus, vivre mieux



JEUDIS 17 et 24 SEPTEMBRE 2026

10h45 - 11h45 : cours

11h45-12h15 : conférence nutrition - parcours santé



Inscription obligatoire
esperance.fitnessmuscu@gmail.com



www.happyteamfit.fr

Scanner-moi

