



# EXPLICATION DES CODES COULEURS

## A.P.A DISPOSITIF PEPS PASSERELLE

PROGRAMME DE 4 MOIS SUR PRESCRIPTION MÉDICALE. AU TERME D'UN SÉJOUR DE RÉÉDUCATION OU EN AFFECTION DE LONGUE DURÉE (CANCER, PATHOLOGIE NEUROLOGIQUE, ...) RETROUVEZ LES CLÉS POUR RÉAPPRENDRE À BOUGER ET INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS VOTRE QUOTIDIEN. QUAND L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AGIT COMME UN VÉRITABLE TRAITEMENT NON MÉDICAMENTEUX.

## A.P.A DISPOSITIF PEPS

MANQUE DE MOTIVATION, LONGUE PÉRIODE DE SÉDENTARITÉ, INCAPACITÉ À PRATIQUER DANS DES CONDITIONS CLASSIQUES ? CONSTRUISSONS UN PROGRAMME QUI RÉPOND À VOS BESOINS. INCLUS DANS LE PROGRAMME : DEUX BILANS DE CONDITION PHYSIQUE ET ENTRETIEN MOTIVATIONNEL SUR PRESCRIPTION MÉDICALE.

## EQUILIBRE

SÉANCE SPÉCIFIQUE AUTOUR DE LA STABILITÉ ET DES PRÉVENTIONS DES RISQUES DE CHUTE. IDÉALE POUR RETROUVER DE LA CONFIANCE EN SOI.

## ACTIF

SÉANCE AXÉE SUR LE GAIN DE MOBILITÉ ARTICULAIRE ET SUR LA FORCE FONCTIONNELLE, IDÉALE DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES DE BLESSURES ET UN MIEUX ÊTRE DANS LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE.

## DYNAMIQUE

SÉANCE AXÉE SUR UN TRAVAIL CARDIO ET DE TONIFICATION MUSCULAIRE GLOBALE. IDÉALE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DE LA PERTE DE POIDS ET AU GAIN DE TONUS MUSCULAIRE.

## SPORTIF

UN OBJECTIF SPORTIF DANS L'ANNÉE ? NOUS CRÉONS ENSEMBLE VOTRE PROGRAMME POUR L'ATTEINDRE.

## AQUA DOUX

SÉANCE AXÉE SUR LA MOBILITÉ ARTICULAIRE, LA DÉTENTE ET LA RELAXATION. IDÉALE POUR GAGNER EN ZÉNITUDE.

## MARCHE NORDIQUE

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE PLEIN AIR, VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE RÉGION À TRAVERS LES CHEMINS DE RANDONNÉE. PLUS DE 300 PARCOURS SUR L'ANNÉE. 2 SORTIES HEBDOMAIRES AVEC 3 NIVEAUX D'ENCADREMENT. **NIVEAU SANTÉ** : 3 À 4KM À PETITE VITESSE, **NIVEAU INTERMÉDIAIRE** : 6 À 9KM À 5KM/H DE MOYENNE, **NIVEAU SPORTIF** : 8 À 12KM À 6,5KM/H DE MOYENNE

