

Je prends soin de moi, je suis acteur de ma Santé !

Vous êtes en **ald***

Ou avez **65 ans ou plus**

Ou êtes en situation d'**obésité**,

De **handicap** ou de **fragilité** ?

*Affection longue durée

ET AU COURS

DE CES DERNIERS MOIS :

- Vous vous sentez **plus fatigué.e** ?
- Vous êtes **limité.e** dans vos **activités physiques** ?
- Vous vous sentez **moins stable** ?
- Vous êtes **douloureux.se** ?
- Vous vous sentez **moins tonique** ?

Si vous répondez « **oui** »

à au moins une de ces questions :

LE SPORT ADAPTÉ EST FAIT POUR VOUS

**UNITÉ
SPORT
ADAPTÉ**

07 55 64 03 88

usportadapte@gmail.com

www.reseausante-paysdelunel.fr

Projet soutenu par :



AG2R LA MONDIALE



CPTS
Pays de Lunel

Crédit photo : Adobe Stock - Création graphique : www.morgane-giardino.com

Activité Physique Adaptée



BOUGER,

c'est vivre !

**ENTRETENIR &
FORTIFIER SON CORPS
FINANCEMENT POSSIBLE**

**AVEC UNE KINÉSITHÉRAPEUTE
ÉDUCATRICE EN APA***

**UNITÉ
SPORT
ADAPTÉ**

*Activité
Physique
Adaptée

Me maintenir en santé grâce à

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

EN
PETITS
GROUPES
(3 à 8 pers.)

2 PROGRAMMES THÉRAPEUTIQUES QUI S'ADAPTENT À VOTRE SANTÉ



Mardi 9h



Mardi 10h15

TARIFS

	1 cours par semaine	2 cours par semaine
Trimestre	120 €	200 €
Année	300 €	500 €
Carnet de 5 cours : 65 € (valable 1 trimestre)		

OÙ ?

CENTRE SANTÉ FORME

(1^{er} étage)

626 chemin du Mas de Blanc
34400 Lunel



FINANCEMENT POSSIBLE

Contactez-nous : 07 55 64 03 88
usportadapte@gmail.com

COVID-19 : Un protocole d'hygiène strict permet de maintenir les cours collectifs en petit comité même en cette période de crise sanitaire