



SÉANCES APA

FORFAITS A DOMICILE

A LA SÉANCE

DANS LE 35

14€

PROGRAMME 3 MOIS

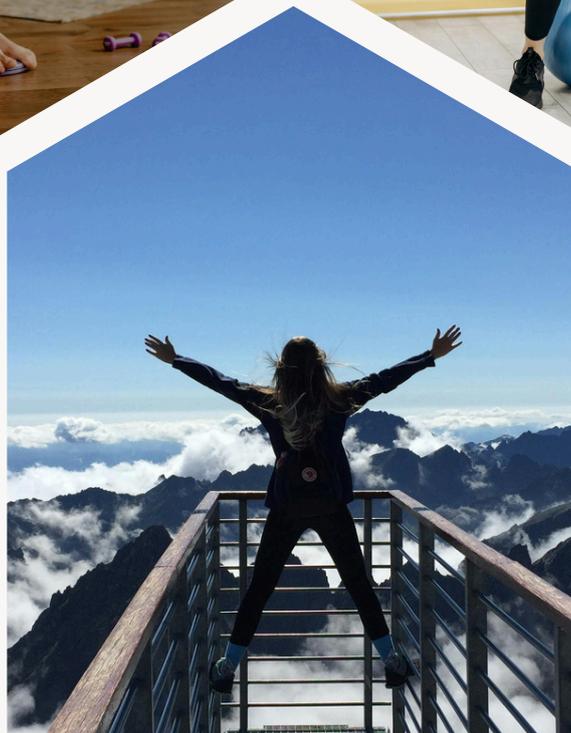
12 SÉANCES

60€

PROGRAMME 6 MOIS

24 SÉANCES

100€





Des cours — — bien-être

UN ACCOMPAGNEMENT

Découvrez nos cours : Renforcement, équilibre, relaxation, cardio. Reconnectez-vous à votre corps et agissez pour votre santé.

Cours

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Une série d'exercices sur - mesure pour vous aider à vous renforcer afin de diminuer ou éviter d'éventuelles douleurs (dos, épaules, genoux...)

PREVENTION DES CHUTES

Les chutes ne sont pas des accidents anodins, il est important de se demander pourquoi et d'agir !

RELAXATION MUSCULAIRE

Afin de bien débuter une journée ou suite à une journée difficile il est parfois important de prendre du temps pour soi et pour son corps. Pour l'aider à se régénérer au mieux.

14€

TARIF À LA SÉANCE
POSSIBLE TARIF AU MOIS OU À
L'ANNÉE, TARIF SELON
RESSOURCES

“

*L'Activité Physique
Adaptée pour votre
santé.*



Contact

Plus d'informations et
réservations :

www.apas35.fr
ou
oriane.mezerette1@gmail.com

”

