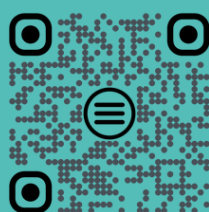


AdaptLife

L'activité physique sur mesure



Suivez moi sur les réseaux :





Qui suis-je ?

Alexis Leray, Enseignant en Activités
Physiques Adaptées (EAPA)

L'Activité Physique Adaptée (APA), c'est ...

Une individualisation complète de votre activité physique !

 Evaluation des capacités et des besoins spécifiques de chacun (bilans initiaux et finaux) avec GOOVE

 Accompagnement vers une activité physique plus adaptée et plus saine pour votre santé

Pour toutes personnes dont les aptitudes réduisent la capacité à avoir une activité physique !

- Personne en situation de handicap (physique, mental ou psychique)
- Personnes atteintes de maladies chroniques (obésité, diabète)
- Personnes âgées
- Personnes en difficulté d'insertion sociale

A proximité de chez vous !



Agglomération
Rouennaise



A domicile



En structure
spécialisée



A l'extérieur
(parcs, jardins etc...)



06.51.98.79.33



contact.adaptlife@gmail.com

Mes prestations d'Activités Physiques Adaptées



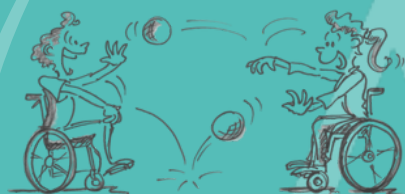
Gym douce



Swiss Ball



Marche nordique



Coordination



Motricité



Cardio



Stretching



Activité physique
cognitive



Renforcement
Musculaire



Relaxation



Séance adaptée en
salle de sport



Gym équilibre

▼ Contactez-moi pour plus d'informations ▼



06.51.98.79.33



contact.adaptlife@gmail.com