

CIBLE : Personnes en situation de surpoids, d'obésité ou souffrant de maladies chroniques

ACTIVITES PROPOSEES : Pilates, renforcement musculaire, endurance aérobie, randonnée

HORAIRES

- ❖ Lundi et vendredi matin (9h-13h): pilates*
- ❖ Du lundi au vendredi après midi (15h-20h): pilates et/ou cardio + renforcement*
- ❖ Samedi 9h-14h: évaluation physique et corporelle*

* Séance de 1 heure

LIEU DE PRATIQUE

Cabinet APSON: 75 Parc
d'Activités de l'Argile - 06370
Mouans-Sartoux

TARIFS

- ❖ Séance pilates sur machine
 - ❖ en individuel: 50€
 - ❖ en groupe: 35€
- ❖ 1 séance endurance + renforcement / semaine : 58€/mois (engagement sur 6 mois)
- ❖ 1 séance pilates sur machine / semaine: 100€/mois
- ❖ 2 séances pilates sur machine / semaine: 160€/mois
- ❖ Ticket 10 séances en groupe: 300€ (choix des AP)

Dans les abonnements sont inclus des évaluations physiques et corporelles

CONTACT

- ❖ **Physiothérapeute Ophelie Villard**
Ophelie-villard@hotmail.fr 06.99.04.88.68
- ❖ **Physiothérapeute Sébastien Le Garf:**
Seb.legarf@hotmail.fr
06.84.98.09.39
- ❖ **Pour plus d'informations:** myapson.com

STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Bilan et prise en charge personnalisés et individualisés pour améliorer votre qualité de vie et votre état physiologique. Il y aura aussi un suivi nutritionnel. Les physiothérapeutes collaborent avec des professionnels de santé pour un accompagnement complet.