

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

BOUGER, EN TOUTE SÉCURITÉ

Des séances encadrées par un masseur-kinésithérapeute,
adaptées à votre état de santé, à vos capacités et à vos objectifs.

POUR QUI ?

Maladie de Parkinson

Mobilité, équilibre,
coordination, renforcement
musculaire et endurance.

Surpoids ou obésité

Reprise progressive
de l'activité physique,
amélioration de la condition
physique et lutte contre
la sédentarité.

Seniors sédentaires

Entretenir sa force,
son endurance, son équilibre
et son autonomie.

QUELLES ACTIVITÉS ?

Marche adaptée | Gym et renforcement musculaire | Équilibre et mobilité
Endurance | Exercices fonctionnels

Les séances sont proposées en individuel ou en très petit groupe,
selon vos capacités et vos objectifs.

TARIFS DES SÉANCES

Bilan initial APA (1 h)	80 €
Séance individuelle (1 h)	70 €
Séance à 2 personnes (1 h)	40 € / personne
Séance à 3 personnes (1 h)	30 € / personne

*Les séances à 2 ou 3 personnes sont proposées sous réserve de pouvoir constituer un groupe adapté
et d'un nombre suffisant de participants.*

PRISE EN CHARGE MUTUELLE

Une participation de votre mutuelle peut être possible pour l'activité physique adaptée,
selon votre contrat. Une facture acquittée peut vous être remise.
Une prescription médicale peut être nécessaire selon les dispositifs.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Hélène Simonin, Masseur-kinésithérapeute DE | Lyon 4^e