



# moveos

centre  
d'activités  
physiques  
adaptées

Moveos est le premier centre exclusivement dédié à la pratique d'Activités Physiques Adaptées à Besançon.

Deux enseignantes formées en Activités Physiques Adaptées (APA) prennent en charge les patients dans le respect de leur pathologie.

### **Maud ROUYER**

Expérience : 12 ans en Centre de Rééducation Fonctionnelle

Spécialité : traitement des lombalgies chroniques avec des techniques spécifiques (Gainage Abdominal Hypopressif...).

### **Bérénice DALMASSO**

Expérience : enseignante APA et coach sportif en auto-entrepreneuriat depuis 3 ans

Spécialité : l'entraînement fonctionnel, DU APA, nutrition et cancer en cours d'obtention.



### Comment fonctionne Moveos ?

1. Les patients nous sont adressés par leur médecin sur prescription médicale
2. Nous effectuons ensemble un bilan motivationnel ainsi que des tests physiques
3. En fonction des résultats nous proposons une offre sur mesure avec une prise en charge personnalisée

Nous mettons un point d'honneur à échanger constamment avec le médecin généraliste qui nous oriente des patients. Nous l'informons des résultats aux tests et des progrès au fil de la prise en charge.

Le travail en réseau est primordial chez Moveos.

### Que propose Moveos ?

Pilates, marche nordique, Gainage Abdominal Hypopressif, entraînement fonctionnel, cours pour les seniors, mobilité, etc., tout est mis en œuvre pour satisfaire nos adhérents.

Cela ne convient toujours pas ? Nous proposons des créneaux de renforcement musculaire à effectuer en semi-autonomie. Dès son arrivée, le patient reçoit son programme du jour et il travaille à son rythme toujours sous la supervision d'une enseignante APA.