

SÉANCES

Séances collectives

1x/semaine

Lundi / Mardi / Mercredi

- 45mins de réentraînement à l'effort
- 45 mins de renforcement musculaire
- 15 mins d'étirements

PROFITEZ DU SPORT SUR ORDONNANCE :

UNE PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE EST POSSIBLE GRÂCE À VOTRE MUTUELLE OU VOTRE ASSURANCE. POUR CELA, IL VOUS SUFFIT D'UNE PRESCRIPTION MÉDICALE RÉALISÉE PAR VOTRE MÉDECIN .

N'HÉSITEZ PAS À VOUS RAPPROCHER DES PROFESSIONNELS POUR TOUTES INFORMATIONS CONCERNANT LA PRISE EN CHARGE DE VOTRE MUTUELLE .

NOUS CONTACTER

 phase3cmba@gmail.com

 SÉANCE DU LUNDI ET
MERCREDI

06 59 15 83 08

SÉANCE DU MARDI

06 73 31 04 10



LOCALISATION

14 RUE DES ÉCOLES 70100
BEAUJEU SAINT VALLIER
PIERREJUX ET QUITTEUR



À PARTIR DE JANVIER 2023

REJOIGNEZ NOUS ! DE 17H A 19H



AMELIORER VOTRE SANTÉ GRÂCE À L'ACTIVITE PHYSIQUE

BASSIN GRAYLOIS

BEAUJEU (70100)

PROFITEZ DES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



NOUS VOUS PROPOSONS :

UN BILAN FONCTIONNEL COMPLET

AFIN DE FIXER DES OBJECTIFS ET D'ADAPTER AU MIEUX VOTRE PRISE EN CHARGE.

DES SÉANCES ADAPTÉES

À VOS CAPACITÉS ET À VOS BESOINS !
RÉENTRAÎNEMENT À L'EFFORT,
RENFORCEMENT MUSCULAIRE, MARCHÉ
NORDIQUE, TRAVAIL DE L'ÉQUILIBRE, ACTIVITÉS
LUDIQUES.

DE NOMBREUX ÉQUIPEMENTS

ERGOCYCLES, VÉLOS SEMI-ALLONGÉS, TAPIS DE
MARCHÉ, RAMEUR, MATÉRIELS DE RENFORCEMENT
MUSCULAIRE ET D'ÉQUILIBRE, PARCOURS MOTEUR.

UNE PRISE EN CHARGE ADAPTÉE :

POUR TOUTES LES PERSONNES SOUHAITANT RETROUVER UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

PLUS PRÉCISÉMENT POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE :

- CANCER
- PATHOLOGIE CARDIO-VASCULAIRE ET RESPIRATOIRE
- DIABÈTE
- OBÉSITÉ

ET EN PRÉVENTION DES FACTEURS DE RISQUE TELS QUE LE VIEILLISSEMENT, L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE, LES LOMBALGIES OU ENCORE LA SÉDENTARITÉ.



KEVIN, JESSY ET GUILLAUME

UNE ÉQUIPE SÉRIEUSE ET DYNAMIQUE

DES SÉANCES RÉALISÉES PAR DES ENSEIGNANTS FORMÉS ET DIPLÔMÉS D'UN MASTER EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET SANTÉ (APAS)