



# LABSPORT

Maison Sport-Santé de Saint-Nazaire



## BOUGEONS EN BRIÈRE !



MARDI 4 et VENDREDI 7 FÉVRIER 2025

Le **MARDI 4** de 14h30 à 16h30

Le **VENDREDI 7** de 10h à 12h.

A la Maison Santé

1 Allée Des Roseaux

44410 La Chapelle Des Marais



Prenez contact pour convenir d'un rendez-vous, par mail ou par téléphone.



Echangeons lors d'un entretien autour de vos besoins et objectifs.



Nous vous proposerons un programme d'activité physique personnalisé de 8 semaines avec 2 séances par semaine



Nous réaliserons avec vous un bilan à l'issue de ces 8 semaines afin de vous orienter vers une pratique physique adaptée.

### Contactez-nous



07 49 30 04 95



labsport.apbriere@gmail.com

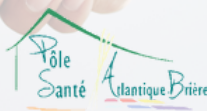


Déplacements au sein de votre commune



Ne pas jeter sur la voie publique

En partenariat avec :



L'Assurance Maladie  
Agir ensemble, protéger chacun

Loire-Atlantique

## QU'EST-CE QUE L'APA ?

Les Activités Physiques Adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités et aux besoins des personnes atteintes de maladie, en situation de handicap, vieillissantes ou en reprise d'activité physique, dans un objectif d'amélioration de la santé. L'équipe du LABSPORT est composée d'enseignants APA, titulaires d'une Licence ou d'un Master APA-S.

## QUELS BÉNÉFICES ?

Pratiquer une activité physique régulière améliore la qualité de vie, l'état de santé physique et mental, l'équilibre, la force, l'endurance, la souplesse, ...

## QUELLES ACTIVITÉS ?



**Renforcement musculaire**

**Gym sur chaise**

**Gym équilibre**

**Stretching**


**Cardio-training**

Financé par :

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Pays de la Loire



**Fondation de France**  
La Fondation de toutes les causes

  
**RÉGION ACADÉMIQUE PAYS DE LA LOIRE**  
Égalité  
Territoires

**FDVA**  
FONDS POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE ASSOCIATIVE