



Découvrez GYM'ADAPT

Activité

Qu'est ce que l'APA ?

Une activité physique adaptée aux capacités et aux pathologies (obésité, diabète, problèmes cardio-vasculaires, cancer) encadrée par un éducateur sportif spécialisé.

Physique

Pourquoi pratiquer l'APA ?

- ◆ Améliorer le confort de vie (sommeil, fatigue, anxiété...)
- ◆ Maintenir la force musculaire et la souplesse
- ◆ Améliorer l'image de soi
- ◆ Favoriser la réinsertion socio professionnelle
- ◆ Rencontrer et partager

Adaptée



Le sport



une arme contre ma maladie...

Venez pratiquer avec un spécialiste du Sport Santé : tests de condition physique, groupe réduit, suivi personnalisé sont les principaux atouts de Gym'Adapt.

Le club EPGV de Brétigny propose une séance hebdomadaire de gym le lundi de 16h15 à 17h15

L'EPGV en Essonne

13 500 licenciés

85 clubs affiliés

180 éducateurs

Les pratiquants témoignent :

« Au-delà du bénéfice physique, ces cours sont une vraie bulle de bonheur... »

« C'est très ressourçant, nous avons créé une vraie amitié entre nous... »

« Je me sens moins fatigué, j'ai retrouvé confiance en moi... »

« J'ai fait de belles rencontres et j'ai retrouvé le goût de bouger... »

Renseignements et inscriptions

Section GYM VITALITE
AMICALE LAIQUE BRETIGNY
Tél : 06 65 64 80 76



ONDA

