

Séances d'Activités Physiques Adaptées

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.

APA ET PARKINSON

Force musculaire

- ↗ Équilibre
- ↗ Capacité cardio-respiratoire
- ↗ Qualité de vie
- ↗ Mobilité fonctionnelle
- ↗ Risque de chute
- ↘ Source : Haute Autorité de Santé



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES PROPOSÉES

- Équilibre
- Multisports
- Réentraînement à l'effort
- Stretching
- Renforcement musculaire

Les mercredis de 11h à 12h

(Hors vacances scolaires)

LABSPORT

12 Avenue de la république
44600, Saint-Nazaire

