



FRANCE
PARKINSON

Activité Physique Adaptée

Séance « Marche Équilibre »

Séance « Gym'APA »

Venez pratiquer ces activités adaptées à vos capacités, en toute sécurité et encadrée par une professionnelle spécialisée en activité physique adaptée.

Qu'est ce que la « Marche Équilibre » ?

- Initiation à la marche nordique
- Travail de la marche
- Travail de l'équilibre et de la coordination

Qu'est ce que la « Gym'APA » ?

- Renforcement musculaire
- Travail de l'amplitude et de la coordination
- Auto-exercices à reproduire à la maison

Horaire & Lieu

Marche Équilibre

RDV Parc de la Tête d'Or

Vendredi 14H/15H avec Marine

Gym'APA

RDV Maison des Associations (28 rue

Denfert Rochereau) – Lyon 04

Mardi 10h30/12H avec Marine

Informations & Inscriptions

→ Cours d'essais gratuit, début des cours à partir du 18 Septembre 2018

→ Contact : Isabelle MAY au 06 77 01 83 10

En partenariat avec

Acti'
Santé
Bouger Autrement!