## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) Tout public

Centre Médical Innovation et Mémoire Sarah Benin avec **Romain BOMPAS**, enseignant en activités physiques adaptées (APA)

DURÉE 1H (Adaptation des séances à votre niveau physique)

**DU LUNDI AU SAMEDI** 

AU CENTRE OU À DOMICILE SÉANCES (prix par personne)\*

1ER BILAN (1H30): 90 €
INDIVIDUEL: 60 €
DUO OU TRIO: 42,50 €
GROUPE (4 pers.): 32,50 €
À DOMICILE: 60 € à 70 €

\* Les prix peuvent varier en fonction du temps de la séance (qui s'adapte à votre fatigabilité)

## Objectifs des séances

- Renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre et de l'endurance
- Stimuler la mémoire, l'attention et la concentration
- Améliorer la confiance en soi de façon ludique et bienveillante

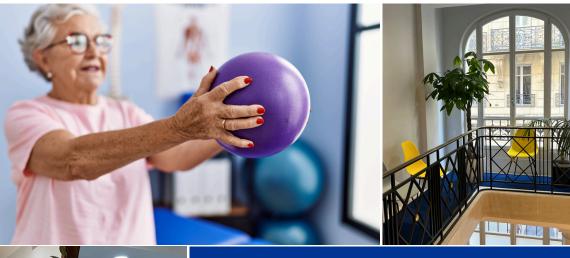
Renseignez-vous directement auprès de Romain BOMPAS au 06.05.13.02.19 ou à <u>romainbompas@innovation-memoire.fr</u> Centre Médical Innovation et Mémoire Sarah Benin 7 bis rue Le Sueur 75016 Paris



## Nos propositions

- Bilan individuel complet, bilan d'étapes
- Adaptation des séances à votre niveau physique
- Elaboration de programmes courts et personnalisés
- Objectifs fixés en collaboration avec l'équipe du centre
- Activités sportives ludiques et variées

"Le sport est votre allié pour un vieillissement actif et un bien-être durable."





Centre Médical Innovation et Mémoire Sarah Benin

7 bis, Rue Le Sueur – Paris 16e www.innovation-memoire.fr **Secrétariat**: 01 87 44 67 00