

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 romainbompas@innovation-memoire.fr
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