

De l'activité physique sur prescription médicale*

*Parlez en avec votre médecin



Orvault, Sautron, La Chapelle-sur-Erdre et alentours



Séances collectives

De l'APA en petit groupe :

- **Marche nordique adaptée** en Vallée du Cens pour l'endurance et le tonus, avec alternance d'exercices de renforcement, de mobilité et de coordination, dans un cadre verdoyant
- **Gym douce**, renforcement musculaire et mobilité articulaire, exercices de coordination et d'équilibre

Les horaires et lieux des séances collectives peuvent évoluer en fonction des disponibilités de salles, du nombre d'inscrits, de la météo, etc.

Me contacter pour tout renseignement



Séances à domicile

Une 1ère rencontre gratuite afin d'effectuer un bilan et d'évaluer vos besoins et attentes
Mise en place de séances adaptées à vos capacités et à votre prescription médicale :

- **Des séances en solo**, pour un accompagnement individualisé au plus près de vos besoins et de vos attentes
- **Des séances en duo**, pour une pratique partagée (couple, amis, voisins, etc.)
- **Des séances aidant/aidé**

Séances d'1h, 45 min ou 30 min
Possibilité d'avance immédiate de crédit d'impôt, prise en charge de l'APA par certaines mutuelles

10€
la séance

De 4 à 10 personnes maximum
Inscription par mail
contact@reactive-sante.fr



50€
l'heure

Déplacement inclus
37.5€ l'heure après avance
immédiate de crédit d'impôt



(Ré)Active Santé, (re)prendre plaisir à bouger

Une prise en charge thérapeutique :

- ✓ Les maladies chroniques, les Affections de Longue Durée, les pathologies liées à l'âge et à la perte d'autonomie, etc.
- ✓ La dépression et l'anxiété, les maladies psychiques
- ✓ Les personnes en situation de handicap, TND, TSA, (enfants, adolescents et adultes)

Un atout prévention santé et un accompagnement de proximité :

- ✓ Pour (re)mettre de l'activité physique dans votre quotidien, dans un cadre sécurisé
- ✓ Pour une pratique physique adaptée à vos besoins

N'hésitez pas à me contacter pour toute demande d'information



www.reactive-sante.fr



Damien GUIHENEF
Votre Enseignant APA sur
Orvault et la région Nantaise

✉ contact@reactive-sante.fr