



## Sport santé et activités physiques adaptées à chacun pour une meilleure santé physique et mentale



Marie BROUDIC  
Professeur APAS  
Maître nageur sauveteur



En lien avec les professionnels de santé qui vous entourent, nous vous proposons un suivi personnalisé en activités physiques et sportives adaptées à votre santé et à vos objectifs.



Coline FILHOL  
Professeur APAS  
Psychomotricienne



Prévention, réadaptation, inclusion, (ré)insertion, éducation, autonomie, estime de soi...



[association.sensaction@gmail.com](mailto:association.sensaction@gmail.com)



06 62 30 82 40



<https://sensaction.wordpress.com>

## Quelles activités ?

- Bilans de santé et **tests physiques** en début, milieu et fin de suivi
- Séances **individuelles** ou **collectives** selon les besoins des adhérents
- **Projet adapté** aux capacités, à la santé et à la motivation de chacun
- Activités **aquatiques** ou **terrestres**



## Pour qui ?

- **Toutes les personnes** ayant des objectifs spécifiques en activité physique du fait d'une **condition physique ou mentale particulière** (grossesse, sédentarité, handicap, maladie en affection longue durée, obésité, dépression...)
- Enfants, adolescents, adultes, personnes âgées



## Où ?

- Au **domicile** des adhérents
- En **piscines, salles de sport, gymnases** partenaires
- En **extérieur**
- Au sein de **clubs sportifs**
- Zones géographiques :  
Départements 75, 78, 92, 93, 95

