

TARIFS*

❖ BILAN	45€
❖ SÉANCE INDIVIDUELLE À DOMICILE (1 fois par semaine)	
→ Engagement 1 mois	60€ par séance
→ Engagement 6 mois	50€ par séance
❖ COURS COLLECTIFS (1 fois par semaine)	
→ Engagement 1 mois	60€ par mois
→ Engagement 6 mois	50€ par mois
❖ COURS COLLECTIFS (2 fois par semaine)	
→ Engagement 1 mois	69€ par mois
→ Engagement 6 mois	65€ par mois
❖ PRESTATION DE SERVICES	Devis sur demande

* Consultez votre mutuelle pour une prise en charge éventuelle.
Aide possible de la Ligue Contre le Cancer lors d'un parcours oncologique.

biendansmesbaskets.org

CONTACT

Gaëlle Faure

06 60 51 80 96

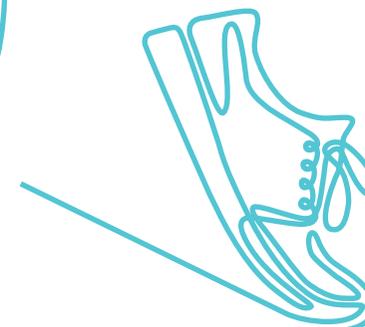
contact@biendansmesbaskets.org

SALLE

Pôle Santé Fidésien

184 rue Louis Chaize

69610 St Foy l'Argentière



Bien dans mes baskets

Activité Physique Adaptée dans les Monts du Lyonnais

L'activité physique a un impact bénéfique tout au long de notre vie : au quotidien mais aussi lors des grossesses, suite à un accident, pendant une maladie...

→ Alors si vous voulez commencer ou reprendre une activité physique, en toute sécurité, de façon adaptée.

→ Et/ou si vous avez une prescription médicale d'activité physique adaptée.

Bien dans mes baskets

est là pour vous accompagner !

QUI SUIS-JE?

Je suis Gaëlle Faure,
enseignante diplômée en Activité
Physique Adaptée.

J'ai aussi une expérience de près
de 25 ans comme infirmière.

À travers **Bien dans mes baskets**
je propose un accompagnement
dans la bonne humeur,
la bienveillance, ou chacun prend
plaisir à bouger selon ses capacités.



LES SÉANCES

Je propose des séances
individuelles à domicile
Des séances collectives
par groupe (max 6 pers.),
soit en extérieur,
soit dans des salles à proximité
de votre domicile



OÙ PRATIQUER?

Dans ma salle au cœur
du Pôle Santé Fidesien.
J'interviens aussi sur les
communautés de communes
des monts du Lyonnais
et du pays de l'Arbresle

VOTRE PARCOURS

- 1 Vous prenez contact avec **Bien dans mes baskets**
en appelant le 06 60 51 80 96
ou en écrivant à : contact@biendansmesbaskets.org
- 2 Le premier rendez-vous est un bilan, pour mieux vous connaître
et évaluer vos capacités physiques.
Suite à cela, nous définissons ensemble un programme
d'activité physique personnalisé
- 3 Lors des séances suivantes, je vous accompagne dans
votre pratique de l'activité physique adaptée.
Les séances ont lieu 1 à 2 fois par semaine et durent une heure.
- 4 3 à 6 mois après, un bilan de suivi, permet de faire un point
sur vos progrès, votre autonomie et vos besoins.

LES ACTIVITÉS

- ❖ Marche avec bâtons,
randonnée,
- ❖ Parcours de santé
en extérieur,
- ❖ Gym douce, inspirée
du yoga et du Pilâtes,
- ❖ Équilibre et mobilité,
- ❖ Circuits
de renforcement
musculaire
- ❖ Jeux de précision,
- ❖ Vélo,
Etc...

