

## 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](http://biendansmesbaskets.org)

### CONTACT

Gaëlle Faure

06 60 51 80 96

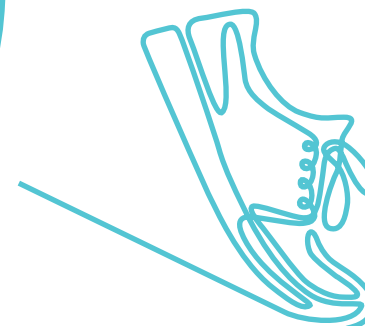
[contact@biendansmesbaskets.org](mailto:contact@biendansmesbaskets.org)

### 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.

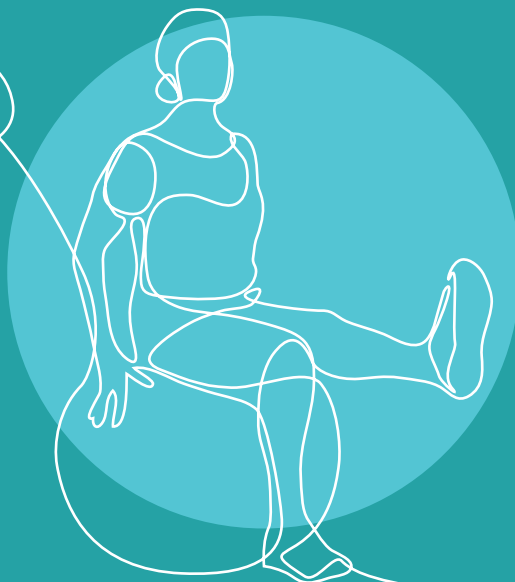
J'ai aussi une expérience de près  
de 25 ans comme infirmière.

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](mailto: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...

