



## ORGANISATION, TARIFS

Durée moyenne des séances : une heure

Pour chaque activité, choisissez votre mode de pratique ! «**En individuel**» (seul avec votre professeur), «**en duo**» (à deux), ou «**en collectif**» (trois participants ou plus). Pour cela, vos professeurs d'APA mettent à votre disposition tout le matériel nécessaire.

Nous évaluons vos performances afin de mettre en évidence les progrès réalisés grâce aux activités.

Ambiance conviviale, en musique. Activités ludiques !

### SÉANCES INDIVIDUELLES

- Pour 1 séance : 35 €
- Pour 5 séances : 34€/sé.
- Pour 10 séances : 32€/sé.
- Pour 15 séances : 30€/sé.

### SÉANCES EN DUO

- Pour 1 séance : 25 €
- Pour 5 séances : 24€/sé.
- Pour 10 séances : 22€/sé.
- Pour 15 séances : 20€/sé.

### SÉANCES COLLECTIVES

- Pour 1 séance : 12 €
- Pour 5 séances : 11€/sé.
- Pour 10 séances : 10€/sé.
- Pour 15 séances : 9€/sé.

Les prix annoncés sont «par personne»

**PREMIERE SEANCE OFFERTE**



## OÙ PRATIQUER ?

Deux modes de fonctionnement s'offrent à vous :

1) Du sport à domicile sur toute l'agglomération Grenobloise ! Pour les séances individuelles, ou en duo .

2) Pour les séances collectives, se rendre à :  
190 rue des bains, 38850 CHARAVINES



## CONTACTS

Quentin BRICE et Vincent BIGALLET

Titulaires d'une licence et d'un master en Activités Physiques Adaptées à l'Université Joseph Fourier. Spécialisés dans l'accompagnement du bien vieillir.

**Quentin BRICE**

06.18.32.38.04

**Vincent BIGALLET**

06.77.96.66.28

[contact@depasapa.fr](mailto:contact@depasapa.fr)

SAS De Pas APA, au capital social de 3000 €  
1, Avenue Marcelin Berthelot, 38100 Grenoble

**« Pas à pas, renforcez votre forme physique et votre bien être psychologique, par la pratique d'activités sportives ...**

**N'hésitez plus, sautez le pas ! »**



De pas

APA



Activités Physiques Adaptées

Toutes les informations sur  
[«www.depasapa.fr»](http://www.depasapa.fr)



Société Française des Professionnels en  
Activités Physiques Adaptées

SFP  
APA

«De Pas APA» vous propose des séances d'activités physiques individuelles et collectives,

Destinées aux seniors (à partir de 50 ans) et aux personnes âgées,

Adaptées aux besoins de chacun.

Notre objectif:

Associer Activité Physique / Santé / Plaisir / Bien être

## ACTIVITES PROPOSEES

### TAI CHI / QI GONG

GYMNASTIQUE ASSOCIANT LENTEUR, RONDEUR ET SOUPLASSE DES MOUVEMENTS (sur chaise ou debout).

- Gymnastique chinoise adaptée à tous les âges.
- Bienfaits sur votre organisme:
  - ° Amélioration coordination/équilibre
  - ° Amélioration de la confiance en soi
  - ° Diminution du stress et de la «peur de chuter»



### GYM DOUCE/ STRETCHING/ RENFORCEMENT MUSCULAIRE

PANEL D'EXERCICES ADAPTÉS À LA PRATIQUE EN POSITION ASSISE, DEBOUT ET ALLONGÉE.

- Améliore la souplesse musculaire et articulaire.
- Développe la force et le tonus musculaire.
- Entraîne détente mentale et réduction du stress.



### MARCHE NORDIQUE

MARCHE AVEC BÂTONS POUR FAIRE TRAVAILLER AUSSI LE HAUT DU CORPS.

- Pratiquez une activité physique en plein air !
- L'usage des bâtons réduit les contraintes articulaires au niveau des membres inférieurs (genoux).
- Mobilisation du corps dans sa globalité.
- Améliore l'endurance cardio-respiratoire.



### ATELIERS EQUILIBRE ET PREVENTION DES CHUTES

LA PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES EN PERTE D'AUTONOMIE REPRÉSENTE UN ENJEU MAJEUR DE NOTRE SOCIÉTÉ.

- Mise en place d'ateliers «parcours moteurs».
- Appréhender les mécanismes de la chute et apprendre à se relever.
- Entraîne une réduction de la «peur de chuter».



### RELAXATION

DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE RELAXATION EN POSITION ASSISE OU ALLONGÉE.

- Apprendre à maîtriser sa respiration pour un état de détente optimal.
- Favorise la détente profonde et une meilleure qualité du sommeil.
- Favorise une meilleure gestion du stress.