

## Les séances individuelles



### **Les séances individuelles permettent :**

- Une prise en charge personnalisée et adaptée à vos capacités et vos besoins
- D'aller à votre rythme
- De reprendre l'activité physique en douceur et progressivement

Les séances peuvent se faire à votre domicile ou en extérieur (marche , marche nordique, vélo, parcours santé, piscine...)

### **Pour qui ? :**

- Les personnes en ALD
- Les personnes en situation de handicap
- Les personnes en surpoids ou obèses
- Les personnes âgées
- Les personnes qui sortent d'une hospitalisation ou d'une opération
- Les femmes enceinte ou post partum