



# LABSPORT

Maison Sport-Santé de Saint-Nazaire



## L'Activité Physique Adaptée au cœur de votre santé !



Prenez contact pour convenir d'un rendez-vous, par mail ou par téléphone.



Echangeons lors d'un entretien autour de vos besoins et objectifs.



Nous vous proposerons un programme d'activité physique personnalisé de 8 semaines.



Nous réaliserons avec vous un bilan à l'issue de ces 8 semaines afin de vous orienter vers une pratique sportive adaptée.

## Contactez-nous

 06 65 19 59 80

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

 12 Avenue de la République  
44 600 Saint-Nazaire

[www.labsport.org](http://www.labsport.org)



## QU'EST-CE QUE L'APA ?

Les Activités Physiques Adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités et aux besoins des personnes atteintes de maladie, en situation de handicap, vieillissantes ou en reprise d'activité physique, dans un objectif d'amélioration de la santé. L'équipe du LABSPORT est composée d'enseignants APA, titulaires d'une Licence ou d'un Master APA-S.

## QUELS BÉNÉFICES ?

Pratiquer une activité physique régulière améliore la qualité de vie, l'état de santé physique et mental, l'équilibre, la force, l'endurance, la souplesse, ...

## QUELLES ACTIVITÉS AU LABSPORT ?



**Renforcement musculaire**

**Gym sur chaise**

**Gym équilibre**

**Aquagym**

**Marche**

**Stretching**

**Cardio-training**

Suivez-nous sur



Lab sport  
Maison Sport-Santé



lab\_sport\_