



PARCOURS

- Séances **individuelles** à domicile (1h/semaine - 5 séances en moyenne), avec une évaluation des capacités physiques.
- Passage en **collectif** (1h30/semaine) : Atelier APA-Santé **OU** séances **APA à distance** (visioconférence ou carnet d'exercices)...
- Accompagnement et suivi vers une reprise d'activité de loisirs.



OBJECTIFS

- Maintenir sa santé **physique** (force, équilibre, mobilité,...), **cognitive** (mémoire,...), et **sociale** (lien, partage,...).
- Maintenir voire améliorer sa qualité de vie.
- Se remettre en mouvement par une pratique physique adaptée.
- Créer du lien social.



ENCADREMENT

- **L'enseignant APA** est formé à l'activité physique pour tout public, il utilise l'activité physique comme outil de prévention.



BÉNÉFICIAIRES

- **Plus de 60 ans**, vivant à domicile.
- Pour reprendre une activité physique régulière et quotidienne.

Béarn

LABASTIDE-CÉZÉRACQ

Mercredi de 10h30 à 12h

MONEIN

Mercredi de 10h30 à 12h

LARUNS

Vendredi de 14h30 à 16h

IZESTE

Jeudi de 10h30 à 12h

OLORON

Mardi de 10h30 à 12h

ARETTE

Jeudi de 10h30 à 12h

GARLIN

Mardi de 9h à 10h30

GAN

Lundi de 14h30 à 16h

PONTACQ

Jeudi de 14h à 15h30

COARRAZE

Jeudi de 10h à 11h30

RIUPEYROUS

Vendredi de 10h à 11h30

Pays Basque

SAINT PALAIS

Mardi de 10h30 à 12h

BIDACHE

Mardi de 10h30 à 12h

HASPARREN

Jeudi de 10h30 à 12h

SAINT JEAN DE LUZ

Lundi de 10h30 à 12h

SAINT PÉE SUR NIVELLE

Jeudi de 14h30 à 12h

MAULÉON

Mardi de 14h à 15h30

Form'AP est une association qui propose des interventions/accompagnements individuel ou collectif et de la formation professionnelle dans le domaine de l'Activité Physique.



VOTRE INTERLOCUTEUR

Camille Filaudeau

06 60 22 66 74

c.filaudeau@form-ap.com

FORM-AP.COM

