

Corps

Esprit

Santé

Activités Adaptées

Motricité



*Activités Physiques Adaptées à vous et votre santé.
Quelle que soit votre situation et votre envie, une
activité physique est faite pour vous.*

PREVENTION

Évitez les douleurs,
blessures, tensions
musculaires, troubles de
santé



READAPTATION

Favorise votre rééducation.
Vous accompagne dans la vie
quotidienne.



**N'hésitez pas à
m'appeler :**

Fanny

FAVAREL

06.89.11.65.19

ENTRETIEN

Maintien de votre bien-être et
votre santé.

Amélioration des capacités
physiques.



Activités Adaptées avec Fanny

Pour plus de renseignements : **Horaires, Tarifs...** N'hésitez pas à me contacter ou à **se rendre sur le site** : <https://cesaam.fr>

Coachings

Coachings individuels

- autonomie : *équilibre, prévention chutes*
- gym douces : *ballon, Pilates*
- réadaptation
- renforcement
- circuit-training

1 à 4 personnes (avec adaptation des tarifs)

Petits Collectifs

- **Postural Ball**®
- **Pilates**
- **Circuit Training** adapté
- **Ballon** dynamique
- **Stretching**
- **Marches** : *hebdomadaires et initiation marche nordique*

Salle de rééducation :

📍 2 rue du Piémont, Billère

Domicile :

📍 Pau et alentours

Extérieur (selon météo)

📍 Rue de la Gravière, 64140 Billère (près du golf)

POUR QUI ?

- **Femmes enceintes et Post-natal**
- **Séniors**
- **Personnes avec handicaps** (mental, physique, sensoriel)
- **Lombalgiques**
- **Personnes avec maladies chroniques** : Inflammatoire/Cardiaque, Diabète, Démences...
- **Personnes en surpoids et Obésité**
- Autres problèmes de santé : **traumatismes, tendinopathies...**



Postural Ball®



le CESAAM avec Fanny



Dès le début de mes études, le corps et ses possibilités m'ont passionné. J'ai alors obtenu mon concours PACES (concours médecine) puis effectué deux ans en école de masso-kinésithérapie avant de me réorienter vers un cursus ciblant davantage l'activité physique. Celle-ci est, pour moi, un facteur clé du bien-être physique, mental et social. J'ai donc validé une licence d'APA-S afin de connaître les bénéfices de l'activité physique en fonction des pathologies.

Pour qui ? Toutes personnes :

- Avec une prescription d'activité physique suite à une ALD.
- Ayant une situation particulière permanente ou passagère : femmes enceintes ou post-partum, blessures, lombalgies et problème de dos, luxations, tendinites...
- Sans troubles de santé désirant pratiquer une activité efficace et se dépasser sans risque, en accord avec la physiologie/l'anatomie

Qu'est-ce que l'APA-S

Les **A**ctivités **P**hysiques **A**daptées dans la **S**anté préviennent les blessures, évitent les maladies, réduisent les tensions musculaires, combattent les douleurs. C'est une nouvelle « **thérapie non médicamenteuse** » (HAS).

Les Activités Adaptées, complémentaires à la rééducation, font le lien entre les soins et la vie quotidienne. Elles réadaptent et accompagnent les personnes dans un contexte de la vie de tous les jours. Elles permettent également aux personnes de rester en forme et de maintenir leur santé lors de situation de vie particulière (femmes enceintes, pathologies/traumatismes passagers ou permanents...).

Activités physiques sur ordonnance...

Tout médecin, dès qu'il l'estime nécessaire, peut prescrire l'activité physique à une personne ayant une *pathologie chronique*. Que ce soit le médecin traitant ou non, et quel que soit sa spécialité.

Mais... Pas de remboursement par la sécurité sociale.

Prescription, quel intérêt ?

- ✓ Médecin informé de la prise en charge et de l'évolution
- ✓ Possible aide financière par votre mutuelle (si coach certifié APA)
- ✓ Encadrement par un professionnel du sport connaissant la pathologie
- ✓ Éventuelle réduction de médicaments, renfort du système immunitaire, réduction des tensions musculaires...

Quelques ALD : Diabète, Cancers, Maladies coronaires, Démences (dont Alzheimer), Parkinson, Paraplégie, Mucoviscidose...

CESAAM, les clés de votre santé !



 Fanny FAVAREL

 06.89.11.65.19


✓ Enseignante diplômée en Activités

 cesaam.contact@gmail.com

Physiques Adaptées dans la Santé (E.APA-S)

 <https://cesaam.fr>

 Pau et alentours

 Cesaam - Santé et Activités

Ne pas jeter sur la voir publique