



Se soigner et rester en bonne santé !



# Maison Sport santé

Couesnon Marches de Bretagne

## Activités Physiques Adaptées pour tous !



Renseignements  
par téléphone

**Lucie Pasquet**

Enseignante en Activités Physiques  
Adaptées

**07 89 42 03 53**

[maisonsportsante.mdb@gmail.com](mailto:maisonsportsante.mdb@gmail.com)



Personnes souffrants d'affections longues durées (ALD), avançant en âge, malades chroniques (obésité, diabète), sédentarité



Des séances APA, individuelles ou collectives, en salle ou en extérieur



Accompagnement spécialisé  
Entretiens + suivi



Gym douce, marche nordique, équilibre, renforcement musculaire



Facteur majeur de prévention des principales maladies chroniques

Aide au contrôle du poids corporel chez l'enfant et l'adulte

Réduction des effets à long terme des traitements

lutter contre la sédentarité

