

Bouger+

Bouger+ est un programme d'exercices adaptés pour les retraités autonomes.

Contenu:

- Réchauffement
- Cardio
- Renforcement
- Activité ludique
- Étirements
- Relaxation
- Capsule santé
- Le tout en s'amusant

Des mesures évaluatives initiales et finales sont effectuées au moyen de tests reconnus afin de déterminer la progression.



Action Santé Mobilité Plus

Bougez Plus, Vivez Mieux!



www.asm-plus.com



(514) 839-8477



(579) 379-8993



info@asm-plus.com

Membre



Cette publicité n'est pas une publicité de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec et n'engage que son auteur.

Action Santé Mobilité Plus



Programme de
prévention des chutes

Mise en forme
pour retraités
actifs

Téléphone: (514) 839-8477

Les classes comptent de 12 à 15 personnes.

Où: Nous nous déplaçons avec notre équipement à votre résidence.

Quand: À déterminer, selon votre convenance.

Durée: Environ 60 minutes, une fois par semaine pour 12 semaines.

Il nous fera plaisir de répondre à vos questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Action Santé Mobilité Plus présente:



La retraite est une étape de la vie pour ralentir, s'amuser et en profiter. Cette période offre beaucoup de temps libre pouvant mener à la sédentarité. Selon Santé Canada, « l'inactivité physique est aussi dommageable pour la santé que le tabagisme ».



Une façon de retarder les effets du vieillissement et d'augmenter les chances d'être autonome plus longtemps ?

BOUGER PLUS !!!

C'est pourquoi nous avons élaboré un programme d'exercices adaptés à cette clientèle.

Pourquoi ?

Les statistiques sont inquiétantes:

- Selon Santé Canada, une personne âgée de 65 ans et plus sur trois chute chaque année;
- Pour chaque chuteur, 50% rechuteront dans la même année.

Les conséquences:

- Douleur pouvant devenir chronique;
- La peur (diminution de la confiance en soi, limitation autant physique que sociale);
- Perte d'autonomie.

Que faire ?

Il ne suffit que de faire quelques changements au niveau des habitudes de vie.

Qui sommes-nous ?

Nous sommes une jeune entreprise dynamique qui désire améliorer la qualité de vie de cette clientèle tout en s'amusant.

Quels services offrons-nous ?

Des classes d'exercices adaptés pour les personnes âgées, à mobilité réduite ou souffrant de douleur persistante. Ces classes sont élaborées par une thérapeute en réadaptation physique membre de l'Ordre Professionnel de la Physiothérapie du Québec, afin qu'elles soient sécuritaires.

Les avantages de la classe d'exercices

- Augmentation de la force;
- Augmentation de la flexibilité;
- Augmentation de l'endurance;
- Diminution du risque de chute;
- Divertissement menant à la bonne humeur.



Bougez Plus, Vivez Mieux!



www.asm-plus.com



(514) 839-8477



(579) 379-8993



info@asm-plus.com

Action Santé Mobilité Plus