

Un lieu de pratique privilégié au sein de l'hôpital de la Croix-Rousse

C'est dans le cadre du programme Atoutform' de la Fédération Sportive & Culturelle de France que l'association LYON PESD propose cette activité adaptée.

Elle souhaite en effet offrir aux habitants de la Croix-Rousse et des communes alentours un **cadre de qualité** pour pratiquer des activités physiques adaptées à chacun.

Grâce au partenariat avec l'hôpital de la Croix-Rousse, chacun peut profiter d'une infrastructure et de matériel qualité.

Venez découvrir l'activité physique adaptée proposée par l'association LYON PESD et devenez acteur de votre santé dans une optique de **plaisir** et de **bien-être** !



ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - FORM'+

Association LYON PESD

Les vendredis de 16H30 à 17H30
- 17H30 à 18H30 ou 18H30 à 19H30
à l'Hôpital de la Croix-Rousse



Renforcement musculaire

Souplesse

Convivialité

Cardio-training

Santé

Coordination

Bien-être

Objectifs individuels

L'association LYON PESD en partenariat avec l'hôpital de la Croix-Rousse propose des séances d'activités physiques adaptées - salle de réhabilitation cardio-respiratoire à l'effort au sein du service d'exploration fonctionnelle cardio-respiratoire de l'hôpital.

Inscriptions et renseignements :

Tel : 04 78 27 89 82

Mail : lyonpesd@free.fr

Adresse : 53, Rue Philippe de Lassalle - 69400 LYON



COMITÉ DÉPARTEMENTAL
RHÔNE-METROPOLE DE LYON



Des cours encadrés par un animateur formé et expérimenté



Victor **Teixeira**, enseignant APA, diplômé de l'université STAPS Lyon 1 est un enseignant sportif formé sur les différentes pathologies et les activités physiques adaptées aux capacités et limites de chacun.

Dans un but de plaisir et bien-être, je serai là pour vous accompagner vers une pérennisation de votre pratique, régulière et active, tout en étant à votre écoute afin d'adapter les contenus à vos besoins. Ainsi, nous lutterons contre la fatigue, l'isolement et la sédentarité, dans un cadre agréable et convivial.

Victor Teixeira



Un programme santé proposant des activités conçues pour vous

Des activités personnalisées, pleinement **adaptée** à **vos santé, vos besoins et fragilités dues à quelconque pathologie**, en toute sécurité et de manière progressive.

Le moyen pour vous d'améliorer votre **forme physique, hygiène de vie, votre santé**, ainsi que vos **liens** et vos **connaissances** dans une logique thérapeutique et de prévention.

La **richesse d'un groupe** et d'une **convivialité** dans la pratique.

Le tout encadré par un professionnel spécialisé en Activité Physique Adaptée (APA) qui sera entièrement à **l'écoute de vos besoins**.

Cette fois, l'activité s'adapte à **vos conditions** et plus le contraire !