



*BESOIN D'UNE ACTIVITÉ  
ADAPTÉE?  
ENVIE DE PROTÉGER VOS  
ARTICULATIONS?*

**Séance d'essai  
offerte** 

---

# **PILATES ADAPTÉ**



Activités Physiques Adaptées et Santé

<https://beapas.fr>



---

**RENFORCEMENT DES MUSCLES  
PROFONDS, SANS IMPACT**

**EXERCICES ADAPTÉS A VOS CAPACITÉS**

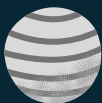
Séances encadrées par un  
Enseignant en Activité Physique  
Adaptée et Santé (EAPAS) et  
certifié en Pilates



Séance d'essai  
offerte



BESOIN DE VOUS  
RENFORCER EN  
DOUCEUR ?  
ENVIE D'UN MOMENT  
POUR SOI ?



# POSTURAL BALL

Activités Physiques Adaptées et Santé

Be APAS



Activités Physiques Adaptées Santé



06.89.11.65.19  
06.74.45.62.52  
06.10.58.04.24



contact.beapas@gmail.com



ALTERNANCE DE POSTURES  
STATISTIQUES  
DE RENFORCEMENT ET DE  
RELACHEMENT

EXERCICES ADAPTÉS A VOS  
CAPACITÉS