



*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