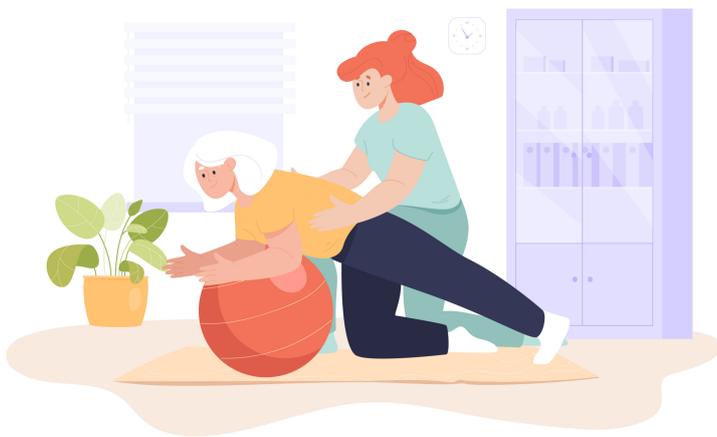


# Marie BRASSEUR – Gym adaptée

## PRÉSENTATION:

« Prendre soin de sa santé par l'activité physique adaptée »

## LA SÉANCE DE GYM ADAPTÉE :



1 heure de pratique encadrée, pour réaliser des exercices variés de :

- Renforcement musculaire
- Travail cardio-respiratoire
- Équilibre et coordination
- Étirements et relaxation

Séance en petit groupe de 8 personnes. Ouvert à tous et sans limite d'âge.

Un bilan est réalisé en début de cycle pour identifier vos besoins respectifs. Un suivi individualisé est fait durant l'année pour observer vos évolutions.

La pratique se fait debout, sur chaise ou au sol, selon les

possibilités de chacun/e et tous les exercices peuvent être adaptés.

### Ce cours s'adresse :

- à toute personne souhaitant préserver sa santé par l'activité
- aux personnes présentant une pathologie chronique ou en Affection Longue Durée souhaitant pratiquer une activité physique adaptée

### Les bienfaits :

Cette pratique permet d'entretenir force musculaire, souplesse et équilibre. De maintenir l'autonomie, l'aise et la confiance dans le mouvement et de contribuer à réduire les douleurs articulaires. Elle peut vous soutenir grâce à la pratique régulière en groupe et vous apporter bien-être et détente.

### Marie Brasseur



Ostéopathe depuis 2013, je pratique une ostéopathie douce et exerce à Tours et Cormery.

Ces dernières années, l'observation du terrain et des échanges avec des confrères (kinés et médecins) nourrissent ma réflexion. J'aimerais donner aux patients plus d'outils pour

les aider à prendre soin de leur santé au quotidien.

En 2024 et 2025, je me forme au sein de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV). J'obtiens un Certificat de Qualification Professionnelle pour encadrer des cours de gymnastique douce et me spécialise en Activité Physique Adaptée.

J'ai aujourd'hui à coeur, par cette activité, de proposer à tout public, des exercices simples, ludiques et adaptés. Et ainsi, de contribuer à rendre la personne plus actrice de sa santé.

*« Nous partons de ce qu'il est possible de faire, et nous progressons ensemble »*

## **CONTACT :**



Tél : 06 83 77 95 06

E-mail : [mariebrasseur-osteopathe@laposte.net](mailto:mariebrasseur-osteopathe@laposte.net)

## **TARIFS :**

- 132 € le trimestre (possibilité de régler en 2 fois ou au mois)
- Paiement au cours : 13 €
- Séance d'essai: 5 €
- Atelier : 20 € (+5€ d'adhésion ponctuelle si non adhérent/e)



Laurent de Lavoisier 37320 Cormery