

association.recap77@gmail.com
association-recap.sportsregions.fr/



Facebook: [Asso Recap](https://www.facebook.com/AssoRecap)
Instagram: [Association.recap](https://www.instagram.com/Association.recap)



**2 Séances
d'essai
offertes**

Association RECAP



Vous cherchez une façon amusante et saine de rester en forme et de prendre soin de vous, en prenant en compte votre état de santé. L'association RECAP est la solution parfaite pour vous ! Vous participerez à des séances collectives dans la convivialité et la bonne humeur.

Où et quand nous trouver?

Où	Quand
Ancienne Ecole municipale	Lundi et Vendredi 9h30 - 10h30 10h30 - 11h 30
Combien	
2 séances semaines (vacances incluse) = 25€/mois Tarif Famille = 22€/mois/personnes	





Que dire sur nous ? Recap est une association qui développe l'activité physique adaptée basée sur des séances de renforcement musculaire et d'étirement. Une association où l'adhérent est au centre de tout ! Chaque exercice est adapté à chacun des adhérents !

En nous rejoignant, vous bénéficierez également de l'encadrement de professionnels qualifiés et reconnue d'état (Educateur sport adapté, infirmière) qui vous aideront à atteindre vos objectifs de santé et de forme physique de manière sûre et efficace, en travaillant en collaboration avec des médecins et autres professionnels paramédicaux grâce au sport sur ordonnance.

Activités réalisées



Renforcement musculaire :

- Tonification Musculaire
- Endurance
- Force
- Economie de locomotion



Etirement / Stretching :

- Souplesse
- Equilibre
- Coordination
- Mémoire



Jeux Société Sportif :

- Jeux de l'oie
- Uno
- Memory
- Petit Chevaux
- Trivial Pursuit

Toutes nos activités sont encadrées par des professionnels certifiés Activité Physique Adapté (APA / APSA).

Peu importe votre niveau, vous êtes les bienvenus !