

K<sup>+</sup>

# PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ

Plus de capacité physique  
pour plus de qualité de vie.



RÉÉDUC  
+ ACTIVE  
clinique physio-ergo

# PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ

Que ce soit dans un objectif de perte de poids, de performance sportive ou tout simplement pour un programme de mise en forme adapté à votre condition et à vos pathologies, le kinésio-logue, professionnel de la santé spécialiste de l'activité physique, saura vous aider. Tous les aspects des saines habitudes de vies seront abordés lors de la première rencontre: sommeil, gestion du stress, alimentation, activités physiques présentes et passées. Le Kinésiologue évaluera les déterminants de votre condition physique, qui sont l'aptitude aérobie, l'aptitude musculo-squelettique, la flexibilité et la composition corporelle et vous remettra par la suite votre plan d'entraînement spécifique. Pour des résultats optimaux, un suivi est recommandé afin d'ajuster la progression et l'intensité des exercices en plus de vous aider à garder la motivation nécessaire à l'atteinte de vos objectifs.

## EFFETS POSITIFS

- + Améliorer l'endurance musculaire et cardiovasculaire
- + Stimuler la sécrétion d'endorphines: les hormones du bien-être
- + Améliorer sa qualité de vie et ses performances sportives
- + Prévenir les blessures, plusieurs maladies et certains cancers
- + Favoriser le maintien du poids santé
- + Améliorer le sommeil
- + Améliorer l'image personnelle et l'estime de soi

## À QUI S'ADRESSE LE SERVICE?

Ce service s'adresse aux personnes de tout âge qui ont à cœur leur santé physique et mentale. Le kinésiologue pourra aider les sportifs de différents niveaux qui souhaitent prévenir les blessures et optimiser leur performance. Ce service est également indiqué pour les gens qui veulent commencer à faire de l'activité physique et maintenir une certaine motivation par un suivi professionnel.

Pour en savoir plus au sujet de ce service  
consultez notre site web!



Plus d'actions. Plus de solutions.

[REEDUCATIVE.COM](https://reeducative.com)

418 833-3939