

Chloé Londero

Activités Physiques Adaptées
de Pleine Nature !



**Renfo - Relax
Gym - Viniyoga**

**Rando découverte
Grésivaudan**

POUR QUI ?

Pour tous! Quel que soit
votre état de santé, votre âge
ou votre niveau de pratique

POUR QUOI ?

- Capacités Physiques
- Métabolisme
- Fatigue / Douleur
- Confiance
- Energie / Groupe
- Découverte du territoire

COMMENT ÇA MARCHE ?

- séance de groupe : 15€ / 1h30
- sortie randonnée : 30€ / 3h
- séance individuelle : 30€ / 1h



Bilan APA personnalisé
Education thérapeutique

Rejoignez-nous !

RDV Allevard
Office du Tourisme

(Covoiturage possible)

06 11 31 46 95

chloelondero.apa@gmail.com

Cursus

Master APA
Brevet d'état ski alpin
15 ans d'expérience
7 ans de pratique hospitalière

Chloé Londero

Activités Physiques Adaptées
de Pleine Nature !



Renfo - Relax
Gym - Viniyoga

Rando découverte
Grésivaudan

- Planning du 1er mai au 15 novembre -

Lundi	Gym - Relax 9h30-11h	Rando découverte 14h-17h
Mardi	Marche douce 9h30-11h	Renfo. adapté 15h-16h30
Jeudi	Marche douce 9h30-11h	Viniyoga énergie 15h-16h30
Vendredi	Rando découverte 9h-12h	Renfo. adapté 15h-16h30

Activités au choix
Horaires flexibles
Petits groupes



@APA4SAISONS

Covoiturage possible !
Lieu de RDV selon
secteur choisi