

e Les Bénéfices

Augmente



L'espérance de vie
Le bien-être
L'équilibre
Le lien social

Diminue



Les risques de cancer
Les risques d'infarctus
La masse grasseuse
La dépression
La fatigue

Les objectifs d' ETNAS

- **Développer** les activités physiques comme thérapie non médicamenteuse
- **Accompagner** les personnes dans leur reprise d'activité physique
- **Garantir** une prise en charge adaptée
- **Lutter** contre l'inactivité
- **Former** à la pratique sportive autonome



Contact



5/7 Impasse de Bonne, 05000 GAP



07.68.60.26.67



www.etnas.me



contact@etnas.me



Etnas Sport Santé



Horaires

*Du Lundi au Vendredi
8h30 à 12h - 14h à 18h30*



PROFESSIONNELS EN ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

*Un concept unique
adapté à votre santé.*

- Un espace dédié
- Adapté à vos capacités
- Quel que soit votre âge

FRANCE ACTIVE

Les entrepreneurs engagés

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



Ne pas jeter sur la voie publique
Impression : Alpha concept plus
Création : Agence MOM



Maladies cardiovasculaires
Maladies respiratoires
Diabètes
Surpoids, Obésité
Cancers
Hypertension
Rhumatologie

*Intégrez un programme
d'activité physique adaptée
à vos capacités
et à votre pathologie.*

Notre Formule

Un entretien d'entrée individuel...
gratuit et sans engagement.

Déterminons ensemble le programme qui correspond à vos besoins.

...Puis pendant deux mois

16 séances d'activités physiques
(soit 2 séances de 1h30 par semaine)

Un bilan final...

vous permettra d'**évaluer** votre évolution,
d'**établir** des objectifs sur le long terme
et de vous **orienter** vers nos partenaires
si vous le souhaitez.

Accès facilité pour :

Un bilan nutritionnel avec une diététicienne
Les programmes d'éducation thérapeutique
du patient

Modalités de remboursement selon votre mutuelle

Nos Activités

- A** Réentraînement à l'effort sur ergocycle
- B** Marche Nordique et marche
- C** Gymnastique douce
- D** Sports Collectifs
- E** Renforcement musculaire

*Des activités variées et dynamiques
en adéquation avec vos capacités*

