



## **ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE – Colin CHARRIER**

### ***QUI SUIS-JE ?***

Après un parcours universitaire de 5 ans jusqu'à l'obtention du Master en Activité Physique Adaptée et Santé en 2011, j'ai accumulé différentes expériences professionnelles dans la mise en place de séances en Activité Physique.

Spécialisé avec un Diplôme Universitaire dans la gestion des maladies chroniques, je propose, à travers Sporactio, un programme d'Activité Physique Adaptée pour toutes les personnes désireuses d'agir sur sa santé à titre préventif et à tout moment du parcours de soin dans le traitement d'une maladie chronique.

### ***L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE***

Ce que l'on propose au sein de Sporactio

- Un programme individualisé comprenant une à plusieurs séances d'activité physique hebdomadaire pour répondre à vos besoins de santé permettant l'amélioration ou le maintien de votre condition physique.
- Des activités sur-mesure où l'intensité et les objectifs de la pratique sont ajustés selon vos capacités physiques. Les exercices proposés mettent en actions toutes les parties du corps humain, agissant notamment sur le système cardio-vasculaire et la mobilité articulaire.
- Un suivi personnalisé comprenant un entretien initial et des bilans physiques permettant de définir conjointement un programme individualisé et adapté à vos attentes.

### ***ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE & ENDOMETRIOSE***

Les bénéfices de la pratique régulière d'une activité physique sur la gestion de l'endométriose :

- Amélioration de la perception et de la gestion de la douleur,
- Augmentation de l'estime de soi
- Facilitation dans l'acceptation et la réappropriation de son corps
- Limitation du développement d'adhérences,
- Diminution de la fatigue chronique au quotidien.

A travers ce programme, je souhaite améliorer votre qualité de vie grâce aux bénéfices apportés par la pratique d'une activité physique régulière. Avec un suivi régulier, j'ajuste votre programme pour faciliter votre adhésion aux activités et maintenir le plaisir de la pratique.

**Colin CHARRIER**

06 83 38 89 48

Présent à Lyon 1<sup>er</sup>, Lyon 3<sup>ème</sup>, Lyon 6<sup>ème</sup>, Lyon 7<sup>ème</sup> et Lyon 9<sup>ème</sup>

[contact@sporactio.com](mailto:contact@sporactio.com)

[www.sporactio.com](http://www.sporactio.com)