

# Activité physique

Reprise d'une activité physique, du sport de manière régulière.

Hygiène de vie

Modification et amélioration de la silhouette

Augmentation de la masse musculaire et de sa qualité.

Diminution de la masse grasseuse

Augmentation de la confiance en soi

Sentiment de bien-être

Séances en groupe

Bonne ambiance !

Partage d'expériences

Exercices adaptés à chacun

Encadrement médical et paramédical

Diminution des risques :

- de maladies cardio-vasculaires
- de l'hypertension artérielle
- du cholestérol
- du diabète
- des douleurs articulaires
- des maladies respiratoires (impact sur les apnées du sommeil)

Ré-entraînement à l'effort pour :

- augmenter l'endurance cardiaque
- augmenter l'autonomie
- augmenter l'aisance dans sa mobilité quotidienne

En préopératoire :

- améliore l'amplitude respiratoire et cardio-respiratoire
- meilleure récupération en postopératoire