



## CONTACT

46-14 Allée d'Italie 69007 Lyon  
06 24 76 47 71  
sport@ants-asso.com

## SUIVEZ-NOUS

ants-asso.com



## QUI SOMMES NOUS ?

Créée en 2015 à Lyon, ANTS est une association ayant pour but d'améliorer la qualité de vie des personnes touchées par un handicap neuro-moteur, en créant un lien entre la recherche scientifique et l'activité physique adaptée.

Depuis 2019, nous vous proposons d'adhérer à notre salle S.P.O.R.T. à partir de

**35€/MOIS**

# S.P.O.R.T.

LA SALLE

Stimulating People and Organizing Recreational Therapies



## Salle d'Activités Physiques Adaptées





## L'ÉLECTRO-STIMULATION : NOTRE ORIGINALITÉ

# BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



- ↗ qualité de vie
- ↘ physiopathologies associées au handicap
- Meilleure tolérance à l'effort physique et ↗ fatigabilité
- ↗ bien-être et estime de soi
- ↗ capacités cardio-vasculaires et respiratoires
- ↗ capacités physiques

## ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Musculation
- Vélo à électrostimulation
- Cross training
- Atelier marche et équilibre



# PROGRAMMES ADAPTÉS

### OBJECTIF

Développer les pratiques d'activités physiques adaptées aux adultes porteurs d'un handicap neuro-moteur.

### SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT

Par la prise en compte des besoins, des envies, des capacités et objectifs de chacun, nous vous proposons des programmes d'activités adaptées au service de votre bien-être et de votre santé.

### PUBLICS VISÉS

- Traumatismes médullaires
- Maladies dégénératives : SEP, Parkinson...
- Lésions cérébrales : AVC, paralysie cérébrale, traumatisme crânien...
- Autres maladies rares : spina bifida, amyotrophie spinale...

La stimulation des membres, inférieurs et supérieurs additionnée à une activité physique a de nombreux bénéfices :

- **Lutter** contre les risques cutanés (escarres)
- **Limiter** la déminéralisation osseuse
- **Réduire** les troubles de la circulation sanguine, la perte de masse musculaire ou encore l'apparition de spasticité...

## LA SALLE S.P.O.R.T. C'EST...

Reprendre **goût au sport** et pratiquer en toute **convivialité** !  
Retrouver des équipements **innovants** et **uniques** en France !

