



Vous souhaitez suivre
une activité physique adaptée
à votre âge et à votre
état de santé ?



N'attendez plus pour booger !

goove
MA MAISON SPORT SANTÉ



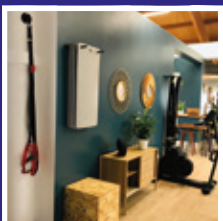
Goove vous aide à retrouver l'énergie et à apprendre les bons gestes pour bouger, avec une activité physique adaptée.

Votre âge, votre sédentarité ou votre état de santé vous a éloigné de toute activité physique. Goove vous remet en selle en tenant compte de vos capacités, de votre potentiel ou de votre pathologie. Ouvert à tous, venez de votre propre initiative ou sur prescription médicale.

Chez Goove, vous bénéficiez d'un suivi individualisé, adapté à votre état de santé et encadré par un professionnel certifié. Pour une attention maximale, les séances se font sur rendez-vous et n'exèdent pas 5 personnes par encadrant.



Goove c'est aussi un espace de pratique pensé comme une maison pour se retrouver dans une atmosphère cosy et conviviale, loin des salles de sports et des lieux médicalisés. La maison intègre une cuisine pour animer des ateliers nutrition.



Nos offres



Goove — **ACTIV'**

Programme d'entraînement sur mesure qui s'appuie sur votre bilan de condition physique adapté à vos besoins et à votre motivation. Les séances sont encadrées et se font par petits groupe de 5 personnes maximum. Chaque séance dure 1 heure et permet de travailler sur trois capacités : la mobilité, le renforcement musculaire et le cardio.

Goove — **PEPER'**

Inspiré de la méthode pilates. Séance d'intensité douce permettant de solliciter l'équilibre, les muscles, la mémoire et de prévenir les chutes.

Goove — **BOOST'**

Séance complète basée sur des exercices fonctionnels, Goove Boost adapte l'intensité à vos besoins et vos capacités.

Goove — **AIR'**

Séance en extérieur avec des exercices ludiques et variés (dans les rues et parcs d'Angers).

— Toutes les séances sont encadrées par nos **enseignants en activités physiques adaptées (APA)** pour un accompagnement optimisé et personnalisé.

BILAN DE CONDITION PHYSIQUE (APA)

60€

Capacités musculaires
Capacités cardiovasculaires
Mouvements fondamentaux
Evaluation motivationnelle
Questionnaire nutritionnel
Questionnaire sédentarité

ABONNEMENT ANNUEL (APA)

50€/mois

2 bilans de condition physique (initial et final)
+
Goove **ACTIV'**
1 à 2 séances/semaine
+
BOOST, PEPPER' ou AIR
1 séance/semaine

PACK SANTÉ BIEN-ÊTRE (APA)

360€
PACK DE 30 SÉANCES

2 bilans de condition physique (initial et final)
+
Goove **ACTIV'**
28 séances

Contactez votre mutuelle pour connaître les éventuelles conditions de prise en charge.



7, allée du Haras
49100 Angers

02 41 32 36 51
angers@goove.fr

www.goove.fr

www.thalamus.fr - Ne pas jeter sur la voie publique



Partenaire :

GROUPE
vyv

Entrepreneur du
mieux-vivre

