

Association **CAP**: **C**onnaître, **A**gir, **P**révenir  
Au service de votre santé et de votre bien-être

# FORME & SANTE

Programmes personnalisés et adaptés

Groupes réduits

## POUR UNE MEILLEURE SANTE GLOBALE

Lutter contre les principaux facteurs de risque cardiovasculaire  
Contrôler les inconvénients de la périménopause : ostéoporose, surpoids...  
Améliorer la qualité de vie (troubles du sommeil, stress...)  
Réduire les douleurs chroniques

1<sup>ere</sup> séance  
gratuite



Activité physique adaptée

Et/ou

Pilates

Et/ou



ATELIERS ET/OU CONSEILS NUTRITIONNELS



REFLEXOLOGIE PALMAIRE/FACIALE

📞 07 87 27 18 65

✉ asso.capsante@gmail.com

📍 40, rue Pascal Duprat 40990 Saint-Paul-Lès-Dax

@ [www.cardax.info](http://www.cardax.info)  /associationcap  /associationcapsante