

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^{ere} 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  /associationcap  /associationcapsante