

CONCEPT SANTÉ ROOSEVELT



 UNE APPROCHE
SANTÉ À 360°

CENTRE
ROOSEVELT
la santé par le mouvement

LE CONCEPT SANTÉ ROOSEVELT UNE APPROCHE SANTÉ À 360°

Fondés sur des principes physiologiques, combinant cohérence cardiaque, activité physique, diététique et ostéopathie, notre concept Santé permet d'agir sur les fonctions essentielles du corps :

respiratoire, digestive, circulatoire, nerveuse, musculaire et squelettique, dans un objectif d'équilibre cultivé et de santé préservée. Spécifiques en terme de contenu, fréquence et durée, nos programmes sont pensés pour s'adapter à chaque besoin, chaque façon d'être. Stress, mal de dos, fatigue généralisée...

Quelle que soit votre problématique, consultez-nous ! Nos professionnels de santé et du sport sauront vous conseiller sur le programme le plus à même de rééquilibrer vos fonctions vitales.



COHÉRENCE CARDIAQUE

Basée sur des principes physiologiques, la cohérence cardiaque est une méthode de **gestion du stress par la respiration**, qui permet de rééquilibrer les systèmes nerveux sympathique (état d'activité et de dépense d'énergie) et parasympathique (état de repos et de récupération).

Accessible au plus grand nombre, bénéfique à tous, quel que soit l'âge et le profil, elle peut être assimilée en quelques séances.



ACTIVITÉ SPORTIVE ADAPTÉE

Aquagym, aquabike, pilates, gymball, école du dos, espace cardio, mais aussi yoga et **méditation**... selon le programme que vous choisirez, vous bénéficierez d'un accès illimité à nos activités, avec 1 ou 2 bilans sportifs, pour définir le **protocole le mieux adapté à vos besoins**.

Dans l'eau ou au sol, la pratique régulière et accompagnée d'activités spécifiques et complémentaires vous permettra de varier les effets et de combiner les bienfaits.



APPROCHE DIÉTÉTIQUE

Après analyse de votre état de forme et de vos habitudes alimentaires, nos diététiciennes vous proposeront **un programme nutritionnel**, avec, si nécessaire, la prescription de compléments alimentaires permettant de palier aux éventuelles carences détectées.

Associée aux autres approches, une alimentation saine et équilibrée participe au bon fonctionnement de votre organisme et métabolisme, en apportant tous les nutriments et toute l'énergie nécessaires.



OSTÉOPATHIE

Fondée sur la connaissance approfondie du corps et sa capacité à s'auto-guérir, l'ostéopathie est une méthode de soins naturelle, qui **détermine et traite les pertes de mobilité** affectant les articulations, muscles, ligaments ou encore viscères.

Définies en fonction de l'âge, la morphologie et la zone du corps, les séances d'ostéopathie intégrées dans nos programmes, contribuent à un équilibre global.





3 PROGRAMMES À LA CARTE

1 PROGRAMME

« Gestion du stress »

- 6 séances de cohérence cardiaque

2 PROGRAMME

« Impact santé »

- 6 mois d'accès illimité à toutes les activités
- 6 séances de cohérence cardiaque
- 1 bilan et programme sportif adapté
- 2 séances d'ostéopathie
- 1 cardio fréquencemètre

3 PROGRAMME

« Objectif Santé 365 »

- 1 carte annuelle pour accès illimité aux activités
- 10 séances de cohérence cardiaque
- 2 bilans et programmes sportifs adaptés
- 4 consultations d'ostéopathie
- 1 suivi nutritionnel sur l'année
- 1 cardio fréquencemètre

C E N T R E

ROOSEVELT

la santé par le mouvement

CENTRE
ROOSEVELT
la santé par le mouvement



ROOSEVELT ARGONAY

420, RTE DES CONTAMINES
74370 ARGONAY (PARKING GRATUIT)

ROOSEVELT RUMILLY

30 AVENUE ROOSEVELT
74150 RUMILLY (PARKING GRATUIT)

SANTÉ : 04.50.33.25.25
FORME / ÉQUILIBRE : 04.50.33.25.30

SANTÉ : 04;50.01.45.18
FORME / ÉQUILIBRE : 04.50.01.60.00

WWW.CENTRE-ROOSEVELT.COM  SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ