

EN SALLE



**PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EST IMPORTANT, QUE L'ON SOUFFRE DE DIABÈTE, D'UNE MALADIE CARDIO-VASCULAIRE, D'UN CANCER OU DE TOUTE AUTRE MALADIE CHRONIQUE.**

Une pratique régulière contribue à :

- lutter contre la sédentarité
- améliorer la qualité de vie au quotidien
- améliorer la fonction cardio-respiratoire
- prévenir la reprise ou la perte de poids
- augmenter la force musculaire
- augmenter la résistance aux contraintes sur les articulations
- optimiser la participation sociale (limiter l'isolement)

**LE CENTRE EST ÉGALEMENT ADAPTÉ AUX FUTURES ET JEUNES MAMANS.**



NOUS REJOINDRE ?

C'est très simple !  
Retrouvez toutes les informations  
& documents sur notre site :

[www.mybodynov.com](http://www.mybodynov.com)

ACCÈS


**En voiture :** zone Garosud,  
proche sortie A709 Montpellier-Ouest

**En bus :** ligne 53,  
arrêt Raymond Recouly

**En tramway :** ligne 2, arrêt Sabines  
(+10 mn à pied ou bus 53)



530 rue Raymond Recouly  
34070 Montpellier  
T. +33 (0)4 99 64 61 64

   
info@mybodynov.com  
www.mybodynov.com



À Montpellier,  
uniquement sur  
prescription médicale.

**CENTRE  
SPORT-SANTÉ  
ET MIEUX-ÊTRE**

UNE PRISE EN CHARGE  
UNIQUE ADAPTÉE AUX  
PATHOLOGIES CHRONIQUES,  
**SUR RENDEZ-VOUS.**

UN CENTRE UNIQUE

**PRATIQUER UNE  
ACTIVITÉ PHYSIQUE,  
RETROUVER  
DE LA MOBILITÉ.**

Pour une activité physique adaptée  
à toutes les pathologies chroniques,  
une prise en charge par un personnel  
formé, dont 3 enseignants APA-S  
(Activités Physiques Adaptées à la Santé).

**DES PROGRAMMES PERSONNALISÉS  
ET ÉVOLUTIFS EN FONCTION  
DE CHAQUE PATHOLOGIE.**



EN BASSIN

**myBodynov**

FAIT PARTIE DU GROUPE BODYNOV

## SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES SUR-MESURE

**OBÉSITÉ  
LOMBAIRE  
VISCÉRAL  
PERTE DE POIDS  
PÉDIATRIE  
COMPRESSION VEINEUSE  
PODOLOGIE  
LINGERIE**

Cabinet Médical à proximité immédiate de votre centre myBodynov. Informations et renseignements directement auprès de l'équipe myBodynov ou sur :

[www.bodynov.com](http://www.bodynov.com)

**0 806 800 262**

[info@bodynov.com](mailto:info@bodynov.com)

(appel non surtaxé)



# UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

ADAPTÉE À TOUTES LES PATHOLOGIES CHRONIQUES,  
DONT 4 PROTOCOLES SPÉCIFIQUES

## OBÉSITÉ

Accompagner la perte de poids,  
faciliter la mobilité au quotidien

Travail cardio-respiratoire (endurance),  
de l'équilibre, de la proprioception  
et de renforcement musculaire global.

## CANCÉROLOGIE

Gérer la fatigue au quotidien,  
réduire le risque de récurrence

- Prise en charge avant, pendant et après les traitements. Le but étant d'éviter la sédentarité liée à une réduction du niveau d'activité physique.
- Séances composées de travail en aérobic, de renforcement musculaire, d'équilibre, de stretching en fonction du ressenti et de l'état de fatigue de la personne.

## BPCO

Réduire l'essoufflement,  
augmenter la tolérance à l'effort

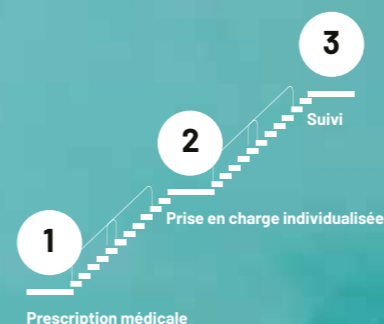
- Travail cardio-respiratoire en endurance et interval-training avec une sollicitation des muscles respiratoires.
- Renforcement musculaire des quadriceps.

## LOMBALGIE

Réduire la douleur au quotidien,  
maintenir le contrôle postural

Entraînement combiné de renforcement (par stabilisation du bassin et du tronc) et de stretching (sur les muscles hypertendus, menant à une lordose accentuée et une tension de la chaîne postérieure), ainsi qu'un reconditionnement global, notamment aérobic, ayant pour but l'endurance dans les activités du quotidien.

POUR UN SUIVI OPTIMAL,  
NOUS TRANSMETTONS LES  
RÉSULTATS DE VOS TESTS  
DE CONDITION PHYSIQUE  
À VOTRE MÉDECIN



## SOCIO-ESTHÉTIQUE

CONJUGUER DÉTENTE, MIEUX-ÊTRE  
ET DOUCEUR POUR RETROUVER  
UNE IMAGE POSITIVE ET FAVORISER  
LE LÂCHER-PRISE.

Notre socio-esthéticienne vous accorde  
un moment privilégié dans l'Institut,  
un espace bien-être proposant :

- des soins du corps permettant de retrouver des sensations et de générer de nouvelles émotions,
- des soins du visage qui nettoient, hydratent, nourrissent et protègent la peau pour un meilleur teint,
- des soins des mains et des pieds pour apporter détente et entretenir les ongles.

TOUS LES SOINS ESTHÉTIQUES  
SONT ADAPTÉS EN FONCTION  
DES BESOINS DE LA PERSONNE.