ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'accompagnement sur-mesure

- Surpoids et obésité
- Mal de dos
- Pathologies cardiaques et respiratoires
- Séniors

www.boax.fr

boax®

PRÉPARATION PHYSIQUE | RÉATHLÉTISATION

Pourquoi choisir un accompagnement chez Boax?

Le Centre Boax est une structure de **préparation physique**, de **réathlétisation** et **d'Activité Physique Adaptée** (APA) spécialisée dans le suivi sportif et l'accompagnement spécifique. Implanté au cœur du 6ème arrondissement de Lyon, près de la place du Maréchal-Lyautey, à deux pas du Parc de la Tête d'Or et de l'Hôtel de Ville, il offre un accès privilégié.

Accompagnement personnalisé

Le Centre Boax propose un accompagnement sportif personnalisé, pluridisciplinaire*, réparti selon quatre programmes destinés aux personnes :

- en situation de **surpoids** ou d'**obésité**;
- sujettes au **mal de dos;**
- atteintes de **pathologies cardiaques et respiratoires**;
- en perte d'autonomie liée à **l'avancée en âge**.

*interaction avec plusieurs disciplines médicales et paramédicales

Équipe à forte valeur ajoutée

L'équipe, composée de personnes **qualifiées et diplômées** (master, diplôme d'état, doctorat...) mais aussi de **référents médicaux et paramédicaux** (sans exclure l'intervention et la collaboration avec d'autres praticiens), vous propose l'**accompagnement optimal** pour une pratique sécurisée et adaptée à votre état de forme et de santé.

Veille et recherche scientifique

Dans un but de parfaire l'accompagnement, selon les différents critères de prévention établis par les autorités de santé publique, le Centre Boax a structuré une **démarche de veille** et de **recherche scientifique**. À partir des informations collectées, un **suivi** régulier des paramètres physiologiques et leur **interprétation** permettent de proposer un accompagnement à jour des dernières **recommandations médicales**.

Les avantages de notre démarche

LOCALISATION

- Un lieu de pratique privilégié a proximité de la place du Maréchal-Lyautey
- Un cadre professionnel convivial et motivant
- Des sorties ponctuelles sur les quais du Rhône, au Parc de la Tête d'Or...

PROGRESSION

INDIVIDUALISATION

- Des séances individuelles ou en mini-groupe de quatre personnes
- Des prestations sur-mesure
- Un accompagnement individualisé pour rester au coeur de votre projet

MOTIVATION

ADAPTATION

- Une variété des thématiques et des contenus d'exercices
- Un suivi sportif adapté, précis et évolutif
- Votre progression durable et constante en ligne de mire

ACTION

La démarche Boax

1 Entretien initial

Parce qu'il est important de vous connaître, ce premier rendez-vous est l'occasion de faire le point ensemble sur votre parcours et vos objectifs.

2 Bilan physique

Nous établissons ensemble votre profil et votre état de forme à partir d'un bilan physique précis.

3 Séances individuelles ou en mini-groupe

Des séances personnalisées, encadrées par des professionnels qualifiés pour vous accompagner tout au long de l'année, individuellement ou en mini-groupe.

4 Suivi Régulier

Parce que votre progression est essentielle, nous utilisons un ensemble d'outils et d'indicateurs pour votre suivi sportif.

www.boax.fr

La philosophie BOAX

Soucieux de répondre aux envies d'individualisation, d'adaptation et de réalisation des potentiels de chacun(e), les professionnels de Boax restent avant tout des passionnés.

Précurseur dans le continuum entre la préparation physique, la réathlétisation et l'activité physique adaptée, le Centre Boax prône un accompagnement ambitieux aussi bien pour les sportifs que pour les publics spécifiques.

HORAIRES (SUR RENDEZ-VOUS)

Du Lundi au vendredi : 6h00 - 21h00

Samedi : 8h00 - 13h00

NOUS CONTACTER

09 84 23 16 91

www.boax.fr

OÙ SE SITUE LE CENTRE?

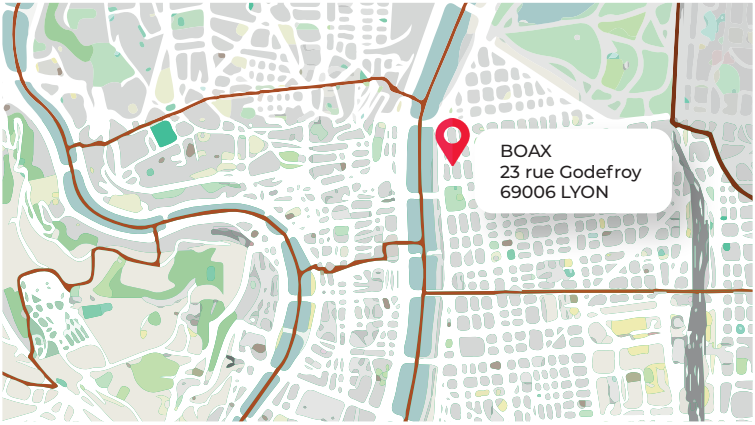
23 rue Godefroy
69006 LYON

SUIVEZ-NOUS

COMMENT S'Y RENDRE?

Vélo'v : 6022 (Place du Maréchal-Lyautey)
Métro : Métro A - Arrêt Foch
Bus : Lignes 27, C4 ou C6

www.boax.fr



SARL BOAX
23 rue Godefroy - 69006 Lyon
RCS Lyon 849 403 100

© 2020 Boax. Tous droits réservés. Conception et réalisation : Laura Dachaud. Images : Freepik.com

Ne pas jeter sur la voie publique.