CENTRE SBP

SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

ATELIERS

ACTIVITES PHYSIQUE ADAPTEES

PRESENTATION 2022-2023

PLAQUETTE DIGITALE INTERACTIVE

CENTRE SBP - 105 RUE TONY REVILLON - 01750 SAINT LAURENT S/ SAÔNE

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

MENU PRINCIPAL

CLIQUEZ SUR LES TITRES POUR VOIR LES PAGE(S)

LE CENTRE SBP

STUDIO SBP

SUIVI INDIVIDUEL

Besoin d'un accompagnement plus personnalisé ?

CONSULTATION BILAN

Analyser ces antécédents & évaluer les capacités de son corps

LES ATELIERS

Description, contenu & bienfaits

LE PLANNING

Créneaux horaires de la semaine

FORMULES & TARIFS

A la séance ou en abonnement

INTERESSE(E)?

Rencontrez notre spécialiste pour mieux vous guider

PRENDRE RENDEZ-VOUS

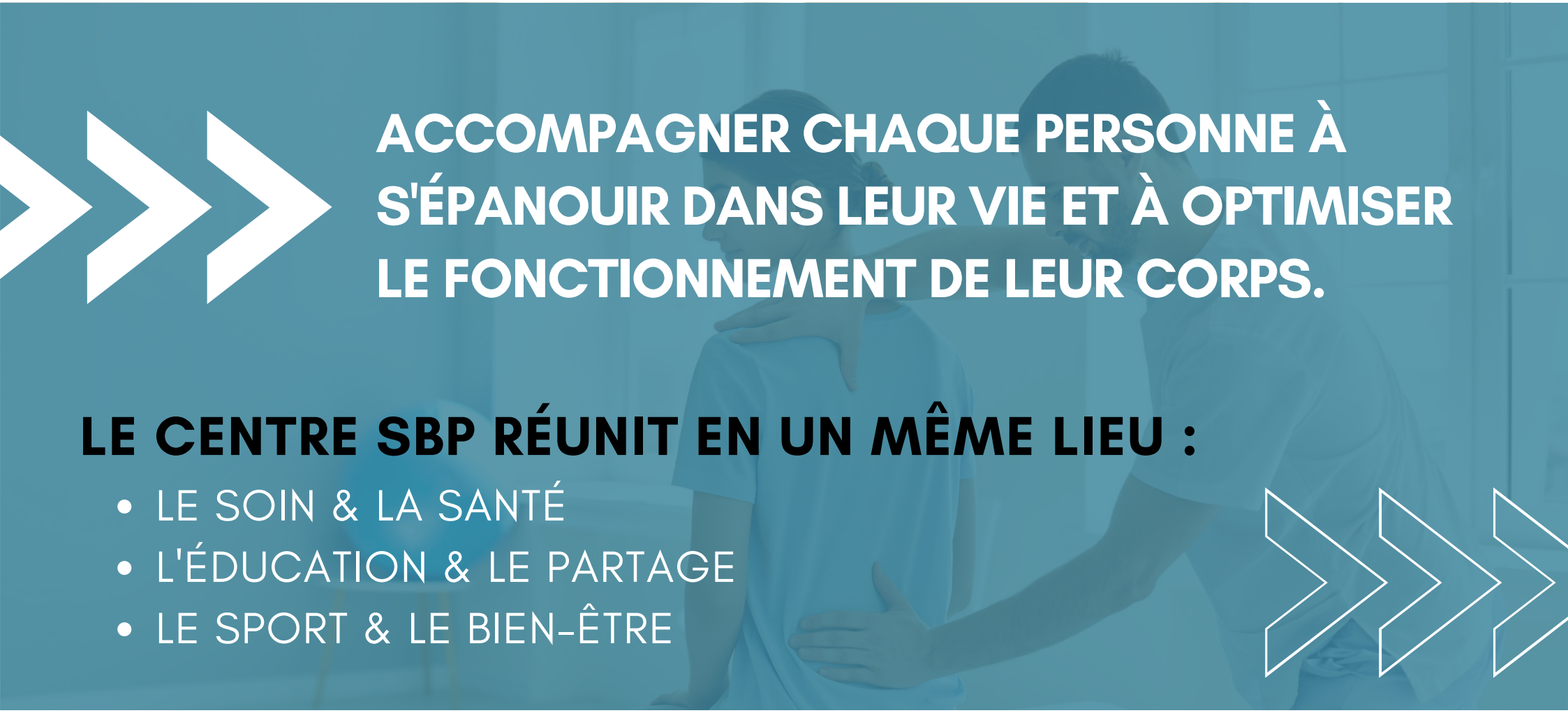
Consultation BILAN avec Alexandre

ESSAYER UN ATELIER

CONSEIL : POUR REVENIR SUR LE MENU PRINCIPAL => CLIQUEZ SUR

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

LE CONCEPT



ACCOMPAGNER CHAQUE PERSONNE À S'ÉPANOUIR DANS LEUR VIE ET À OPTIMISER LE FONCTIONNEMENT DE LEUR CORPS.

LE CENTRE SBP RÉUNIT EN UN MÊME LIEU :

- LE SOIN & LA SANTÉ
- L'ÉDUCATION & LE PARTAGE
- LE SPORT & LE BIEN-ÊTRE

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

LES ESPACES

CHIROPRAXIE

- PRÉVENTION
- DIAGNOSTIC
- TRAITEMENT

STUDIO SBP

- A.P.A *
- PRÉPARATION PHYSIQUE
- RÉHABILITATION
- ATELIERS COLLECTIFS

CONFÉRENCES

- ÉCHANGES
- PARTAGES
- APPRENTISSAGE
- 1 à 2 conférences par mois

*APA : Activités Physiques Adaptées aux capacités fonctionnelles de la personne selon sa situation (pathologies, handicaps, maladies...)

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

LE STUDIO SBP

Un espace de prévention, d'entretien & d'optimisation :

- Coaching sportif SANTÉ & BIEN-ÊTRE
- Réhabilitation fonctionnelle
- Préparation physique (individuelle & collective)
- A.P.A : Activités Physiques Adaptées *
- Conférences à thèmes
- Formations *(à venir)*

SUIVI INDIVIDUEL

- CONSULTATION BILAN
- ÉVALUATION
- PLAN D'ACTION
- SUIVI DE L'ÉVOLUTION

ATELIER COLLECTIFS

- OPTIMISER & PRÉVENIR
- STUDIO PILATES
- SOUPLESSE & MOBILITÉ
- ZEN AU QUOTIDIEN
- PRÉPARATION CAP **

CONFÉRENCES

- ÉCHANGES
- PARTAGES
- APPRENTISSAGE
- 1 à 2 conférences par mois

*APA : Activités Physiques Adaptées aux capacités fonctionnelles de la personne selon sa situation (pathologies, handicaps, maladies...)
** CAP : Course à pied

CENTRE SBP - 105 RUE TONY REVILLON - 01750 SAINT LAURENT S/ SAÔNE

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

LE SPECIALISTE

Au STUDIO SBP, je vous guide étapes par étapes dans l'apprentissage & la réalisation de mouvements adaptés à votre situation & vos capacités physiques.

ALEXANDRE MARION

Spéclialiste Santé & Bien-être, Réhabilitation & Performance

- **Préparateur physique - D.U** (CEP Cometti, Dijon)
- **Éducateur sportif - D.E** (spécialiste Activités Physiques Adaptées)
- **Instructeur Pilates certifié**
- **Personal Trainer certifié - HBX & LesMills coach**

PRENDRE RENDEZ-VOUS

Consultation BILAN avec Alexandre

CENTRE SBP - 105 RUE TONY REVILLON - 01750 SAINT LAURENT S/ SAÔNE

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

CONSULTATION BILAN

Au CENTRE SBP, nos priorités sont la qualité d'écoute et l'efficacité de nos prises en charge.
Avant toute participation à nos ATELIERS, Alexandre Marion, notre spécialiste réhabilitation & optimisation vous propose de vous rencontrer lors d'une **CONSULTATION BILAN (sur rendez-vous).**

QUELS INTERETS ?

ANALYSER	**Étudier les antécédents médicaux à devoir prendre en compte**
ÉVALUER	**Connaître les capacités & limitations fonctionnelles de votre corps**
CONSEILLER	**Échanger sur vos objectifs, besoins & capacités, mode de prise en charge, etc.**
ADAPTER	**Choisir des exercices selon votre situation personnelle & capacités physiques**
OPTIMISER	**Sécuriser votre pratique selon votre niveau personnel & votre évolution**

DUREE & TARIFS
Selon votre situation

PRENDRE RENDEZ-VOUS
Consultation BILAN avec Alexandre

CENTRE SBP - 105 RUE TONY REVILLON - 01750 SAINT LAURENT S/ SAÔNE

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

SUIVI INDIVIDUEL

Un objectif santé, bien-être ou performance ?
Garantissez à 100% l'obtention de vos résultats !

Comment cela se passe ?

CONSULTATION BILAN

1

- Point sur votre situation & objectifs
- Analyse de vos antécédent médicaux
- Évaluation fonctionnelle de votre corps
- Définition d'une prise en charge adaptée

PLAN D'ACTION

2

- Activité physique adaptée à votre situation & capacités
- Élaboration de programmes avec exercices spécifiques
- Interaction & suivi de l'évolution

en lien avec votre praticien en chiropratique ou autre thérapie manuelle

PRENDRE RENDEZ-VOUS

Consultation BILAN avec Alexandre

CENTRE SBP - 105 RUE TONY REVILLON - 01750 SAINT LAURENT S/ SAÔNE

CENTRE SBP

SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

ATELIERS

ACTIVITES PHYSIQUE ADAPTEES

- *Séance collective en mini groupe (format STUDIO)*
- *Encadrement personnalisé avec un professionnel*

CENTRE SBP - 105 RUE TONY REVILLON - 01750 SAINT LAURENT S/ SAÔNE

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

LES ATELIERS S.B.P *

*Séance collective en Activité Physique Adaptée - Encadrement personnalisé avec un professionnel

Des exercices adaptés à votre situation & vos capacités :
un corps plus fonctionnel dans la durée !

Santé, Bien-être ou Performance
Nous vous aidons à atteindre votre objectif

- Prévention & optimisation
- Réhabilitation fonctionnelle
- Gestion du Stress
- Souplesse & mobilité
- Méthode PILATES (appliquée)
- Préparation CAP (course à pied)

Durée :	45 min
Format :	STUDIO (limité à 7 pers.)
Encadrement :	Individualisé
Thèmes & Planning :	Voir pages suivantes
Sur réservation :	En ligne ou par tel.

CENTRE SBP - 105 RUE TONY REVILLON - 01750 SAINT LAURENT S/ SAÔNE

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

ATELIER
OPTIMISER & PREVENIR

OBJECTIFS :

- Anticiper les risques
- Réhabiliter son corps
- Diminuer les douleurs
- Développer sa mobilité

MOYENS :

- Tonification musculaire ciblée
- Apprentissage moteur
- Liberté de mouvement

Ouvert à tout public
Durée 45 min - Sur réservation

EN SAVOIR +
Voir la vidéo de présentation

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

ATELIER
STUDIO PILATES
& MOUVEMENTS QUI SOIGNENT

OBJECTIFS :

- Tonifier & gainer son corps
- Améliorer sa posture
- Amplifier sa respiration
- Contrôler le mouvement

MOYENS :

- Concentration & introspection
- Coordination & contrôle
- Ressenti corporel & placement

Ouvert à tout public
Durée 45 min - Sur réservation

EN SAVOIR +
Voir la vidéo de présentation

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

ATELIER
ZEN AU QUOTIDIEN

OBJECTIFS :

- Lutter contre le Stress
- Oxygéner son corps
- Se libérer des tensions
- Libérer son mental

MOYENS :

- Techniques de respiration
- Relaxation profonde
- Apprendre à "lâcher-prise"

Ouvert à tout public
Durée 45 min - Sur réservation

EN SAVOIR +
Voir la vidéo de présentation

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

ATELIER

SOUPLESSE & MOBILITE

ENTRETIEN & PREVENTION

OBJECTIFS :

- Assouplir son corps
- Libérer le mouvement
- Limiter les douleurs
- Préserver l'autonomie

MOYENS :

- Méthodes de stretching
- Respiration & placement
- Techniques de relâchement

Ouvert à tout public
Durée 45 min - Sur réservation

EN SAVOIR +
Voir la vidéo de présentation

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

ATELIER
COURSE A PIED
PROPHYLAXIE & OPTIMISATION

OBJECTIFS :

- Prévenir les blessures types
- Préparer son corps à l'effort
- Optimiser son cycle de course
- Améliorer ses performances

MOYENS :

- Renfo. musculaire spécifique
- Contrôle moteur
- Stabilité & mobilité articulaire

Ouvert à tout public
Durée 45 min - Sur réservation

EN SAVOIR +
Voir la vidéo de présentation

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

PLANNING 2022-2023 - ATELIERS *

Planning au 31/08/2022 (Évolution possible durant l'année) - **DEBUT DES ATELIERS : 5 Septembre 2022**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 : 15 10 : 00	OPTIMISER & PREVENIR	SOUPLESSE & MOBILITE		ZEN AU QUOTIDIEN	PILATES STUDIO
10 : 15 11 : 00	PILATES STUDIO				
12 : 30 13 : 15	ZEN AU QUOTIDIEN			OPTIMISER & PREVENIR	SOUPLESSE & MOBILITE
18 : 30 19 : 15	ATELIER CAP	ZEN AU QUOTIDIEN	OPTIMISER & PREVENIR	PILATES STUDIO	
19 : 30 20 : 15	PILATES STUDIO			ATELIER CAP	

- *Durée d'un atelier : 45 min*
- *Ouverture de l'espace 5 min avant le début de l'Atelier pour pouvoir vous installer. Merci de patienter en tenue dans la salle d'attente*

CENTRE SBP - 105 RUE TONY REVILLON - 01750 SAINT LAURENT S/ SAÔNE

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

FORMULES & TARIFS

Modalités de réglement & paiement à effectuer sur place

INTERESSE(E) PAR UN ATELIER OU UN SUIVI INDIVIDUEL ?

PRENDRE RENDEZ-VOUS
Consultation BILAN avec Alexandre

CONSULTATION BILAN - *Durée variable*

PATIENT - CABINET CHIROPRAXIE SBP	30 €
AUTRE - NON PATIENT	50 €

SUIVI INDIVIDUEL

PERSONNALISE - A partir de 60€ / séance

ATELIER

Votre ESSAI OFFERT * - Offre à durée limitée valable pour 1 personne

SÉANCE(S) & FORFAITS

A l'UNITE	18 €
DECOUVERTE - 5 SEANCES	80 €
APPRENTISSAGE - 10 SEANCES	150 €
PERFECTIONNEMENT - 15 SEANCES	210 €

ABONNEMENT MENSUEL

SANS ENGAGEMENT DE DUREE

OU ENGAGEMENT A L'ANNÉE

VOIR DETAIL ABONNEMENT - PAGE SUIVANTE

CENTRE SBP - 105 RUE TONY REVILLON - 01750 SAINT LAURENT S/ SAÔNE

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

TARIFS ABONNEMENTS

Modalités de réglement & paiement à effectuer sur place

ATELIER - ABONNEMENT MENSUEL

*** PREMIUM ***

ACCES ILLIMITE

A TOUS LES ATELIERS

SUIVI CONSEIL INCLUS *

PLACE RESERVEE OU PRIORITAIRE *

89€ / *mois*

ABONNEMENT SANS ENGAGEMENT DE DUREE

ou 79€ / mois avec engagement annuel

*1 RDV conseil de 30 min toutes les 6 semaines. Place réservée à l'"avance ou prioritaire sur liste d'attente selon fréquentation. Annulation restant obligatoire.

** OPTIMUM **

3 SÉANCES / SEM

1 à 2 ATELIERS

- AU CHOIX -

RÉSERVATION EN LIGNE ou par TEL. *

75€ / *mois*

soit 6,25€ la séance

ABONNEMENT SANS ENGAGEMENT DE DUREE

ou 65€ / mois avec engagement annuel *

*Voir conditions associées sur contrat d'abonnement

ESSENTIEL

2 SÉANCE / SEM

1 ATELIER

- AU CHOIX -

RÉSERVATION EN LIGNE

59€ / *mois*

soit 7,35€ la séance

ABONNEMENT SANS ENGAGEMENT DE DUREE

ou 49€ / mois avec engagement annuel *

*Voir conditions associées sur contrat d'abonnement

CENTRE SBP - 105 RUE TONY REVILLON - 01750 SAINT LAURENT S/ SAÔNE

CENTRE SBP
SANTÉ - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCES

RESERVATION & RENDEZ-VOUS*

**IMPORTANT : Tout rendez-vous ou réservation non honoré sans annulation préalable 12h avant la date / créneau convenu sera dû.*

CONSULTATION BILAN - SÉANCE INDIVIDUELLE - ATELIER COLLECTIF **(Essai ou souscription)**

PRENEZ RENDEZ-VOUS

avec notre spécialiste

PAR TELEPHONE

Alexandre MARION
Éducateur & Préparateur Physique
06 50 41 16 51

EN LIGNE

www.centre-sbp.com

CLIQUEZ OU SCANNEZ

CENTRE SBP - 105 RUE TONY REVILLON - 01750 SAINT LAURENT S/ SAÔNE