

Fiche technique Exspen « CAM&D »

Version du 1 août 2021

Titre de l'animation :

CAM&D Confort Articulaire, Musculaire & Digestif, c'est mieux vivre votre quotidien !

Zone géographique concernée :

Commune de Cherbourg en Cotentin 50100.

Type :

Séances de remise en forme qui vous permettront de redécouvrir votre vitalité et de renouer avec vos envies de mobilité.

Nombre maximum de participants :

1 personne.

Thème de l'animation :

Des fois de petits désagréments vous « gâchent la vie » : maux de tête, douleurs musculaires, douleurs articulaires, crampes, mal au ventre ...

A l'appui de massages et positionnements articulaires, retrouvez votre tonus et votre sérénité. Les séances vous permettront d'améliorer votre potentiel de récupération, faciliter votre mobilité, le but est de vous permettre de mieux vivre votre quotidien.

Pas de pique, pas de médicaments. Tout au plus des conseils sur votre alimentation et des exercices physiques à faire chez vous viendront compléter les séances de votre conseiller bien-être.

Durée de l'animation :

Environ 45 minutes.

Lieu de RDV :

Au siège de l'association Exspen, 1 rue Fernand Thomine, 50100 CHERBOURG EN COTENTIN.

DATES ET HORAIRES :

Uniquement sur rendez-vous. Par téléphone au 0631452580. Un pré-entretien téléphonique est nécessaire.

Matériel recommandé :

Apporter une serviette de 100 cm x 180 cm.

Variantes :

Possibilité de séance à domicile, à voir au cas par cas.

Tarifs :

40€ la séance. **Gratuit jusqu'au 31 décembre 2025.** Frais de déplacement pour les séances à domicile : Forfait 40€ plus 0,40€ le kilomètre parcouru calculé à partir du siège jusqu'à votre domicile, base GoogleMap ou Wase.

!!! Nous n'avons pas de Carte Bancaire !!! Règlement par chèques ou espèces.

Comment réserver ?

Téléphoner au 0631452580 ou SMS ou par courriel à contact@exspen.com.

