



**RENFORCEMENT MUSCULAIRE,
AMÉLIORATION DE SA QUALITÉ DE VIE
ET DE LA CONFIANCE EN SOI**

ATELIERS APA

Bénéficiez de douze séances
d'activité physique adaptée
gratuites

Renseignez-vous auprès
de votre professionnel
de santé et sur notre site :
www.cpts-pantin.fr



Communauté
professionnelle
territoriale de santé
Pantin

L'activité physique adaptée (APA) : qu'est-ce que c'est ?

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont désormais bien connus. A tel point que celle-ci peut être prescrite par les médecins. Elle participe à l'équilibre psychologique, à l'amélioration de la qualité du sommeil, à la diminution de l'anxiété, à l'amélioration de la condition physique, de la qualité de vie et de la confiance en soi.

Que sont les ateliers proposés par la CPTS de Pantin ?

Durant des séances d'une heure, des exercices inspirés du taïso, tenant compte de votre état de santé et de votre forme du moment, vous seront proposés dans le but de travailler l'équilibre, la force, la coordination et la souplesse. Il s'agit de reprendre confiance dans ses mouvements du quotidien, tout en prenant du plaisir !

Comment se déroule le programme ?

Les séances se tiennent dans le dojo du [gymnase Maurice Baquet](#), chaque [lundi de 9h à 10h](#), pendant [7 semaines \(Du 5 juin au 17 juillet\)](#). Votre présence à [chacune des séances](#) permettra de favoriser l'atteinte des objectifs du programme.

Comment s'inscrire ?

1 - Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant ou votre soignant habituel ;

Vous n'avez pas de médecin traitant ou n'êtes pas suivi par un professionnel de santé ?

Contactez la CPTS de Pantin : contact@cpts-pantin.fr ou 07 81 55 55 48

2 - Votre médecin établira votre fiche de prescription et votre certificat de non-contre indication à la pratique de l'APA.

3 - Inscrivez-vous via le QR code ci-dessous ou en contactant la CPTS de Pantin. Votre médecin peut également procéder à votre inscription.

4 - Le coordinateur de la CPTS vous confirmera votre inscription et vous apportera l'ensemble des informations pratiques.



*Une action organisée par la CPTS de Pantin
en partenariat avec SAPARMAN*

Inscrivez-vous !