



VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS ?
VOUS SOUHAITEZ AMÉLIORER
VOTRE ÉQUILIBRE
ET VOTRE SOUPLESSE ?

ATELIERS ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Bénéficiez de douze séances
d'activité physique adaptée
gratuites

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



Communauté
professionnelle
territoriale de santé
Pantin

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

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 serez proposés dans le but de travailler l'équilibre, la force, la coordination et la souplesse. Il s'agit de prévenir les risques de chutes, 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 [12 semaines](#). Votre présence à [chacune des séances](#) permettra de favoriser l'atteinte des objectifs du programme.

Quand ?

Du [6 mars](#) au [22 mai 2023](#) !

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 la Prévention Retraite Île-
de-France.*

Inscrivez-vous !